مقدمہ

غور سے پڑھیں

میں ماہ نومبر ۱۹۴۳ء کے دوسرے ہفتہ میں ڈیرہ اسمٰعیل خاں پرچار کرنے گیا۔ وہاں ایک ہفتہ ٹھہر کر میں نے ۱۸ لیکچر دئے۔ دو روز تو مجھے چار چار بار لیکچر دینے پڑے۔ یعنی صبح ۸ سے ۹ بجے تک دیا۔ کنیہ شالہ ۱۱ سے ۱۲ تک کالج و سکول۔ ۴ سے ۵ تک استری سماج۔ رات کو ۹ سے ۱۰½ بجے تک آریہ سماج میں لیکچر ہوتے۔ مہاشہ گوپال اس نے ایک روز آکر کہا کہ میں نے اپنی زندگی بھر میں کسی اُپدیشک کو اور ۷۵ برس کی آیو میں کسی سنیاسی کو بھی چار دفعہ دن میں لیکچر دیتے نہیں دیکھا۔ اس کا راز کیا ہے کہ آپ کا دماغ اس قدر مضبوط اور حافظہ اس قدر تیز ہے کہ نوجوان بھی آپ کا مقابلہ نہیں کر سکتے؟ جب میں نے اس پر کچھ روشنی ڈالی تو اس نے کہا کہ میں آپ سے کچھ دان یا پرشاد مانگنے آیا ہوں۔ مجھے خالی ہاتھ نہ بھیجیں۔ جب میں نے کہا کہ آپ اپنا مدعا ظاہر کریں تو اس نے کہا کہ آپ ایک کتاب لکھیں کہ انسان کس طرح تندرست رہ سکتا ہے۔ قوتِ حافظہ بڑھا سکتا یا قائم رکھ سکتا ہے، درازیٔ عمر حاصل کر سکتا ہے اور ان تھک کام کر سکتا ہے۔

میرا ارادہ تو سنیاس میں پردیش کرنے کے بعد کتب نویسی کا نہیں تھا کیونکہ میں نے اپنی زندگی میں ۷۵ کتب اردو، ہندی اور انگریزی میں سیاست، مجلسی، تعلیمی، تمدنی، تواریخی اور مذہبی مضامین پر شائع کی ہیں۔ مگر اس کے سخت اصرار کرنے پر مجھے ہاں کرنی پڑی۔

جب میں نے غیر ممالک میں جا کر پرچار کیا تو کئی ممالک میں خاصکر امریکہ میں کئی گورے لوگ اور میم صاحبان میرے گرد ہو جاتے اور آکر پوچھتے کہ آپ کی خوراک کیا ہے اور کون سی ادویات استعمال کرتے ہیں جس سے کہ آپ کا حافظہ اس قدر تیز ہے کہ یورپ و امریکہ کے

علما کی رائے اور کتب کے صفحات، دواقعات، رپورٹوں کی تاریخیں اور نقشہ جات آپ کی نوکِ زبان پر ہیں۔ آپ چلنے، کام کرنے اور بولنے میں ذرا بھی تھکان محسوس نہیں کرتے جب میں نے انہیں بتایا کہ میں تو چائے، سوڈا، شراب، سگریٹ، انڈا، مانس تک استعمال نہیں کرتا تو وہ حیرت زدہ ہو جاتے۔ اور کئی تو بیساختہ کہہ دیتے کہ پھر آپ زندہ کیسے رہتے ہیں؟ سچ تو یہ ہے کہ میں ۷۰ برس کی آیو تک نہیں جانتا تھا کہ بڑھاپا کیا چیز ہے۔ ۶۰ برس کی آیو میں افریقہ کے ملک زنجبار میں تھا لزاہڈ ہیڑ" آریہ متر" آگرہ نے لکھ دیا کہ مہتہ بھیمی جی باوجود اس قدر بوڑھا ہو جانے کے اب بھی نوجوان کی طرح سرگرمی سے افریقہ میں پرچار کر رہے ہیں۔ تب میں نے وہاں سے مسٹر اننتانی بیرسٹر کی معرفت اُسے نوٹس دیا کہ آپ نے میرے لئے برڑھ (بوڑھا) کا لفظ لکھ کر میری ہتک کی ہے۔ میرے ساتھ آپ جوان ہوتے ہوئے دوڑ لیں، چل لیں، تقریر کر لیں۔ میں تو ابھی جوان ہوں۔ یا تو معافی مانگو ورنہ سلطان زنجبار کی عدالت میں دعوے کر دونگا۔ اس نے اپنے اخبار میں معافی مانگی اور بردھ کے معنی وددان کر کے پیچھا چھڑایا۔

یہاں بھی کئی جگہ بارہا لوگ دریافت کرتے ہیں کہ میری صحت در زندگی، درازیٔ عمر، زبردست قوتِ یادداشت اور دماغی مضبوطی کے کیا باعث ہیں؟ افریقہ امریکہ اور یورپ کے علما نے آپ کو زندہ مجسم کتب خانہ (LIVING ENCYCLOPAD کے نام سے مخاطب کیا ہے۔ اس لئے لوگوں کی زبردست خواہش، مہاشہ گوپال داس کے دان مانگنے اور طلباء کے اصرار کرنے پر میں نے قلم اٹھا لیا ہے۔ تاکہ عوام الناس کو صحت، درازیٔ عمر، دماغی مضبوطی اور ان تھک کام کرنے کے وسائل اور بواعث معلوم ہو جائیں۔ اس چھوٹی سی کتاب میں کوئی خاص نئی بات نہیں، نہ کوئی ایجاد یا اختراع ہے۔ صرف ڈاکٹروں، اطباء اور تجربہ کار محققوں کے خیالات کا نچوڑ اور

میرے ذاتی مشاہدات، واقعات اور تجربات کا لب لباب ہی ہے۔ میں خود نہ ڈاکٹر ہوں نہ کوئی عالم ہیں تو ایک طالب علم ہی ہوں اور مرتے دقت تک طالب علم ہی رہوں گا۔ ۱۸۹۹ء میں ٹریننگ کالج کی تعلیم حاصل کرنے گیا۔ مجھے کرکٹ یا جمناسٹک کھیلنے کا کوئی مذاق نہ تھا۔ یہاں جمناسٹک یعنی ورزش کرنا لازمی تھا۔ ماسٹر نارسنگھو ہمارے جمناسٹک ماسٹر تھے میں اکثر ناغہ کرتا تھا اور جسمانی ورزش سے کترا تا تھا۔ وہ مجھے بیجان (LIFELESS) کہہ کر پکارتے تھے۔ ایک دن چار لڑکوں کے روبرو انہوں نے میری طرف مخاطب ہو کر کہا کہ آپ ایک برس سے زیادہ نہیں رہیں گے۔ ٹریننگ کالج کی تعلیم ختم کر کے میں ملازمت پر چلا گیا ۱۸۹۶ء میں جالندھر دوابہ ہائی سکول کا ہیڈ ماسٹر بنا۔ ایک بار بخار سے بیمار ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے اپنی تشخیص سے مرض تپ دق بتائی اور یہ بھی کہہ دیا کہ ان کا بچنا مشکل ہے۔ میں نے سمجھا کہ ماسٹر نارسنگھو کی پیشینگوئی ایک سال کے اندر تو پوری نہیں ہوئی، اب پوری ہونے لگی ہے۔ میں نے اپنی من شکتی کو مضبوط کیا اور عزم مصمم کر کے کہا کہ مجھے تپ دق نہیں ہے۔ میں نہیں مرونگا۔ آخر بٹالہ کے ایک دید کے علاج سے بالکل راضی ہو گیا اور ڈاکٹروں کو آ کر جھٹلایا۔

اس کے بعد قانون پیشہ میں داخل ہو کر وکالت شروع کی۔ ۱۹۰۷ء میں بھارت انشورنس کمپنی کے ایک ایجنٹ نے میری زندگی کا بیمہ کرنا چاہا۔ ڈاکٹر نے معائنہ طبی کر کے میرے خلاف رپورٹ کی میری درخواست نامنظور ہوئی۔ ایجنٹ کمپنی نے اصرار کیا کہ ان کی صحت اچھی ہے کسی اور ڈاکٹر سے معائنہ کرایا جاوے۔ کمپنی نے ایک اور ڈاکٹر میرے معائنہ کے لیے بھیجا۔ اس نے بھی خلاف رپورٹ کی کمپنی نے میرا بیمہ کرنے سے انکار کر دیا۔ تب مجھے فکر لگا اور میں نے دل میں پکا ارادہ کیا کہ میں اپنی صحت اور زندگی ایسی بناؤں کہ میری زندگی کا بیمہ ہو سکے۔ تب سے میں نے درزش

نتیجہ کیا کہ قوانین صحت و قوانین قدرت کی پیروی کروں اور ڈاکٹروں کا چھوڑنا ثابت کر دوں ہیں نے روزانہ صبح کی سیر، کچھ ورزش اور ہون کرنا شروع کر دیا۔ اپنی غذا بھی سادہ کر دی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ دو برس کے لئے امپائر انشورنس کمپنی اور بمبئی انشورنس کمپنی نے میری زندگی کے بیمہ جات پانچ ہزار روپے کے کر دئے۔ میرے تجربات اور قدرتی اصولوں کی پیروری کا نتیجہ یہ ہوا کہ ۱۹۲۶ء میں جب میں ۷۵ سال کا تھا میں ایک بار بھارت انشورنس کمپنی میں گیا۔ ملک گردھاری صاحب جنرل منیجر کہنے لگے کہ ہم آپ کی زندگی کا بیمہ دس سال کے لئے کرنا چاہتے ہیں۔ میں نے حیران ہو کر کہا کہ ۵۰ سال کی عمر کے بعد تو بیمہ زندگی کا نہیں ہوتا۔ میری عمر ۷۵ سال کی ہے۔ آپ کیسے کر سکتے ہیں؟ انہوں نے کہا کہ ڈاکٹر کی سفارش پر اگر ۳/۴ حصہ ڈائرکٹران کمپنی منظور کر لیں تو بیمہ ہو سکتا ہے۔ آپکی صحت ایسی اچھی ہے کہ ڈاکٹر ضرور سفارش کر دیگا اور ڈائرکٹروں سے میں منوالوں گا۔ چونکہ آپ ایک وقت بھوجن کرتے ہیں اور سادہ بھوجن کرتے ہیں۔ چائے اور منشیات کا استعمال نہیں کرتے۔ اس لئے اگر کوئی حادثہ موٹر، ریل وغیرہ نہ ہو اور کسی متعدی امراض جیسے ہیضہ یا طاعون کا اثر نہ ہو تو آپکی طبعی عمر ۸۰ برس سے زیادہ ہو گی۔ بات چیت یوں ہو گئی۔ دس برس کے بعد مجھے ملک صاحب سے پھر ملنے کا اتفاق ہوا تو آپ نے وہ واقعہ یاد دلایا اور کہا کہ آپ ۲۰ برس سے زائد اور زندہ رہیں گے کیونکہ آپ صحت کے اصولوں کی پابندی کرتے ہیں۔ بیڑی، سگرٹ، چائے، پان، سوڈا وغیرہ کا قطعی استعمال نہیں کرتے۔

اس بات کو آج آٹھ سال گذر گئے ہیں۔ ایشور کی کرپا سے میری صحت بدستور اچھی ہے۔ ۸۵ برس کی آیو میں روزانہ بلا ناغہ پرچار کر رہا ہوں۔ کوئی میرا ہیڈ کوارٹر نہیں نہیں۔ سارا سال بھرمن کرتا ہوں۔ مہینہ میں میرے لیکچروں کی اوسط ۵۰ پڑتی ہے کوئی سنیاسی اس قدر بھرمن اور پرچار نہیں کرتا۔ سب قوائے جسمانی ٹھیک ہیں۔ صرف

سُننے کی طاقت کم ہوگئی ہے جس کا باعث یہ ہے کہ جب میں افریقہ میں ۱۹۳۳ء میں پرچار کرنے گیا تو شہر الڈورہٹ میں ایک دن وہاں کے کمشنر صاحب نے میرے لیکچر میں پریذیڈنٹ بننا سویکار کیا۔ اس نے تمام مالکنوں اور دوسرے گورے لوگوں کو اطلاع دی کہ لیکچر میں آویں۔ اخباروں میں بھی مشتہر کیا گیا۔ دن کو ۱۰ بجے مجھے بخار چڑھ گیا۔ میں نے ڈاکٹر کو بلایا اور کہا کہ چونکہ رات کو میرے لیکچر کا نوٹس ہو۔ چکا ہے، بہتیرے انگریز استری پُرس شامل ہوں گے۔ ایسا نہ ہو کہ وہ میری بیماری کے باعث مایوس ہوکر واپس جائیں۔ آپ کوئی ایسی دوائی دیں کہ آج تو میرا بخار اُتر جائے کل چاہے چڑھ جائے۔ ڈاکٹر صاحب نے ۳۵ گرین کونین تو مجھے کھانے کو دیدی اور ۳۰ گرین کونین کا انجیکشن کر دیا۔ اس قدر بھاری مقدار کونین سے بخار تو میرا دب گیا لیکن میری قوتِ سماعت پر ایسا بُرا اثر پڑا کہ کان کے پردے پھٹ گئے اور میں تب سے بہرہ ہو گیا۔ جب ناٹال کے ملک میں ایک ماہر امراض کان کے ڈاکٹر سے معائنہ کرایا تو اس نے کہا کہ شکر کرو تم بچ گئے ہو۔ اس قدر بھاری مقدار کونین سے آپ کے کانوں کے پردے پھٹ گئے ہیں ورنہ جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ::

اس لیئے میں نے اس پُستک میں اپنی عملی زندگی کے تجربات، مشاہدات اور سنیاسیوں کے مجرب نسخہ جات اور دیگر ہدایات نیز ڈاکٹروں اور ویدوں لوگوں کی آراء اور سندات کا نچوڑ درج کر دیا ہے تاکہ ناظرین اور خصوصاً طلباء لوگ ان سے فائدہ اٹھائیں۔ ساتھ ہی ان لوگوں کے لیئے جن کا کام دوسروں کی عیب جوئی کرنا اور انگشت نمائی کرنا ہے یہ کتاب اور میری ۷۵ سالہ صحتور زندگی اور زبردست قوت حافظہ (جس کے بارے میں امریکہ اور یورپ کے اخبارات موٹے الفاظ میں "حیرت انگیز قوتِ حافظہ" کہا کرتے تھے) ناطق اور مکمل جواب باالم ثابت ہو۔ میں چاہتا ہوں کہ مغرب زدہ نوجوان طبقہ اس کتاب کو پڑھ کر اپنی صحت اور زندگی کو

سُدھارنے کی کوشش کرے اور اگر اِن ہدایات اور میرے نمونۂ زندگی کی تقلید کریں تو میں سمجھوں گا کہ میری محنت بار آور ہوئی۔ مجھے یہ خوشی ہوئی کہ ماسٹر گوردتہ رام مرحوم نے جو میرا جیون چرتر چھپوایا تھا اُسے پڑھ کر کئی نوجوانوں نے لابھ اٹھایا اور مجھے خطوط لکھ کر اطلاع دی۔ ایسے ہی یہ کتاب بھی اُن کے لئے چراغ ہدایت اور روشنی کا مینار ثابت ہو۔ اس کتاب کی اس قدر مانگ رہی کہ ڈیڑھ ماہ میں میرے پاس اپنا سٹاک ختم ہو گیا۔ کاغذ نہ ملنے کے سبب دوسری بار شائع کرنے میں دیر لگی ہے۔

۱۵ / جنوری ۱۹۴۴ء

گیانانند سنیاسی پری براجک
(سابق مہنتہ جیمنی)

باب اول

صحت اور زندگی کے لئے ہدایات

فصل اول - میری اپنی زندگی کے تجربات

بعض لوگ جن کا کام محض نکتہ چینی کرنا ہی ہوتا ہے کہہ دیا کرتے ہیں میری بابت کہ میں اپنے مُنہ میاں مٹھو بنکر اپنی خودستائی کرتا ہوں۔ مگر اصلیت یا امر واقعہ کو بیان کرنا تو میں خودستائی نہیں سمجھتا۔ اس لئے میں آپ یہ بتانا چاہتا ہوں کہ میں نے اب تک ۷۵ برس کی عمر میں اپنی صحت، قوت دماغ اور حافظہ کو کیسے قائم رکھا۔ اس سے پہلے میں یہ بتا دوں کہ میں سال بھر منوانتر بھرمن کرتا رہتا ہوں اگر مجھے کسی سماج کا منتری کہہ دے کہ آج آپ آرام کریں تو میں آگ بگولہ ہو جاتا ہوں اور کہتا ہوں کہ میری لغت میں آرام کا لفظ نہیں ہے۔ اور دید منتر پڑھ کر سُنا دیتا ہوں کہ سو برس تک جیو اور برابر کام کرو۔ جب میرے لڑکے مجھے کہتے ہیں کہ اب ہم برسرروزگار اچھی حالت میں ہیں آپ ہمارے پاس رہ کر آرام کریں اور ہمیں سیوا کرنے کا موقعہ دیں، تو میں جواب دیتا ہوں کہ سنیاسی کا کرتویہ ہے کہ تین دن سے زیادہ کہیں نہ ٹھیرے اور گاؤں بہ گاؤں بھرمن کرکے پرچار کرے۔ تب وہ خاموش ہو جاتے ہیں۔

میں اب پہلے یہ بتانا چاہتا ہوں کہ میری اب ۷۵ سال کی عمر میں کیا حالت ہے (۱) میں صبح روزانہ کتھا اور بات کو لیکچر دیتا ہوں۔ اگر سفر کی وجہ سے یا منتری

سماج کے انتظام نہ کر سکنے سے کبھی ناغہ ہو جاوے تو جُدا بات ہے ورنہ میں اپنی طرف سے صبح شام پرچار کرنے میں کوتاہی نہیں کرتا کبھی تیسرا لیکچر سکول، کالج، استری سماج نویُوک سماج وغیرہ میں اور کبھی ایک دن میں چار لیکچر بھی دیتا ہوں۔ مگر کوئی تھکان محسوس نہیں کرتا۔ بلکہ دل خوش اور مفرح رہتا ہے ۔

(۲) دن بھر میں دو تین گھنٹے مطالعہ کرتا ہوں اور دو تین گھنٹے لکھنے کا کام بھی کرتا ہوں۔ میرا لکھنا بھی باریک ہوتا ہے۔ اگرچہ میری آنکھوں میں موتیا پڑ گیا تھا مگر اپریشن ایسا کامیاب ہوا کہ ۱۱ برس سے موتیا نکلوانے کے بعد برابر لکھنے پڑھنے کا کام جاری رکھا ہوا ہے ۔

(۳) میں سردی گرمی میں برابر سفر کرتا ہوں۔ جب سفر میں ساری رات ریل میں بھیڑ کے باعث جاگنا پڑتا ہے تو دن کو کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔ بدستور اپنا کام کرتا ہوں۔ رات کی بیداری مجھے کوئی کشٹ نہیں دیتی۔

(۴) میں سال بھر میں لگاتار سفر کے باوجود بیمار شاذو نادر ہی ہوا کرتا ہوں۔ کبھی ملیریا بخار ایک آدھ دن کے لئے ہو جاوے تو جدا بات ہے ورنہ عام طور پر کم بیمار ہوتا ہوں کسی حادثہ سے بیمار ہو جانا اور بات ہے ۔ جیسے اپریل ۱۹۴۳ء میں گھوڑا گاڑی اُلٹنے سے سر پر چوٹ آنے سے بصارت بند ہو گئی تھی۔ مگر ڈاکٹری علاج سے ڈیڑھ ماہ میں بالکل راضی ہو کر بدستور کام پر ڈٹ گیا۔

(۵) میں سر کا درد تو بالکل جانتا ہی نہ تھا کہ سر میں کہاں اور کیسے درد ہوتا ہے۔ مگر ٹھوکر سے گرنے پر سر میں جب چوٹ لگی تب سر کا درد محسوس ہوا ؛

(۶) میں اب تک تھکان بھی محسوس نہیں کرتا۔ اب بھی آٹھ دس میل پیدل چل سکتا ہوں۔ تیز چلتا ہوں اور دوڑ سکتا ہوں۔

(۷) نہ ہی لکھنے پڑھنے اور دو گھنٹے لگاتار تقریر کرنے یا دن میں چار پانچ بار

تقریر کرنے سے نقصان محسوس کرتا ہوں۔

(۸) ستّر برس کی عمر تک تو میں زکام اور کھانسی سے بھی بیمار نہیں ہوتا تھا۔ اب کبھی کبھی موسم سرما میں زکام و کھانسی ہو جاتے ہیں ؛؛

(۹) میری قوت یادداشت میں ابھی کوئی کمی واقع نہیں ہوئی۔ ابھی تک مجھے اپنی زندگی کے ۸ سال کی عمر سے اب تک کے اہم واقعات یاد ہیں اور اپنے دوستوں اور لواحقین کو جب کبھی پرانے واقعات اُن کے لفظوں میں دُہرا کر یاد دلاتا ہوں تو وہ حیرت زدہ ہو جاتے ہیں ؛؛

(۱۰) میرے والد بزرگوار کو چنبل کا مرض تھا۔ مرتے وقت اُن کے جسم پر چند ناسور ہو گئے تھے۔ میں نے اُس وقت اُن کی سیوا میں کوئی کسر نہ اٹھا رکھی۔ اس مرض کی لاگ مجھے لگ گئی اور میرے جسم پر اس کا اثر ہوا۔ مگر ایک ویدا نے مرض کو تشخیص کر کے مجھے راضی کر دیا۔ پس سوائے اس مرض اور ۱۸۹۶ء کے پرانے تپ کے اور ملیریا بخار کے میں کبھی کسی اور مرض سے بیمار نہیں ہوا۔ عام طور پر صحت اچھی ہی رہتی ہے ؛؛

چونکہ میرے والد بزرگوار جسمانی طور پر بہت کمزور اور دبلے تھے اس لئے جسمانی کمزوری تو میری موروثی ہے۔ اس کا اثر میرے لڑکوں پر بھی ہوا ہے ورنہ میں صحتمند ہوں۔ اور اپنے اندر راحت، صحت، جرأت اور فرحت محسوس کرتا ہوں ؛؛

اب میں اُن ہدایات اور عادات کو بیان کرتا ہوں جن کے اوپر عمل کرنے سے میں نے ایسی صحت و طویل عمر کو حاصل کیا ہے۔ تاکہ دوسرے لوگ بھی ان سے لابھ اٹھا سکیں۔ عالم طفولیت کی زندگی کے حالات کو چھوڑ کر جبکہ نہ کوئی سوسائٹی تھی نہ استاد اور ماں باپ لڑکوں کی اخلاقی اور جسمانی زندگی کا خیال کرتے تھے

اور جب میں پرانے تپ سے بیمار ہوا جسے ڈاکٹر تپ دق کہتے تھے۔ اُس وقت
کے بعد جن ہدایات پر میں نے عمل کیا اور جو اپنی زندگی کا پروگرام مرتب کیا اُسے
پیش کرتا ہوں تاکہ لوگ اسے پڑھ کر اس سے استفادہ حاصل کریں :

میری زندگی کا دستورالعمل

(۱) صبح کی ہوا خوری، دو تین میل کی سیر میرا دستورالعمل رہا ہے۔ غیر ممالک کی
سیاحت میں بھی میں نے اس عادت کو ترک نہیں کیا۔ شام کو بھی سیر کرنے کی عادت ہے
مگر اس میں حالات سے مجبور ہو کر ناغہ ہو جاتا ہے۔ تیز چلنا اور سانس زور سے گہرا لینا
میں جاری رکھتا ہوں :

(۲) میں نے کرکٹ، ٹینس، ہاکی، جمناسٹک کی ورزش کبھی نہیں کی۔ انکی بجائے
دوڑنا، کبڈی کھیلنا، ڈنڈ پیلنا چھوٹی عمر میں ۱۲ سے ۱۵ برس کی عمر تک جاری رکھا۔
اس کے بعد صرف سیر کرنا ہی میری ورزش رہا ہے :

(۳) صبح و شام کو ایک گلاس دودھ پینا میرا دستورالعمل ہے۔ جہازی سفر میں
بند ڈبوں کو ساتھ رکھتا ہوں جن میں منجمد دودھ ہوتا ہے، اُسے استعمال کرتا ہوں۔
صبح دودھ پئے بغیر دماغی کام نہیں کر سکتا :

(۴) ۵۵ برس کی عمر سے میں ایک وقت کھانا کھاتا ہوں۔ دوپہر کے ۱۲ بجے
کھانے کے ساتھ لسی یا دہی میرے کھانے کا ضروری جزو ہے۔ اپریل سے ستمبر تک
کھانے کے ساتھ لسی ضروری چاہئے۔ سردیوں میں لسی نہ ملے تو دہی کھا لیتا ہوں
ورنہ میں بھوجن کو بےسود سمجھتا ہوں :

(۵) میرا بھوجن سادہ ہے۔ دو سبزیوں سے زیادہ نہیں کھاتا۔ چالیس برس
تو میں اس کا سخت پابند رہا۔ اب یہ نیم کبھی کبھی ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ ایک وقت

میں بھی تھوڑا کھاتا ہوں۔ عموماً چار پھلکے۔ پیٹ بھر کر کبھی نہیں کھاتا۔ اس سے طبیعت میں چین رہتی ہے اور ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے قبض نہیں ہوتی ::

(۶) مرچ مصالحہ، چٹنی، اچار، ترشی، تیل کی اشیاء ساختہ سے پرہیز رکھتا ہوں۔ مٹھائی شاذونادر ہی کھاتا ہوں۔ پھل سیب، سنگترہ، آم وغیرہ بہت شوق سے کھاتا ہوں ::

(۷) پان، سگرٹ، بیڑی، نشئی اشیا وسوڈا لیمونیڈ، برف سے مجھے قطعی پرہیز ہے۔ ۱۷ برس کی عمر میں دو چار بار انڈے کھائے تھے۔ اس کے بعد پھر کبھی انڈا یا گوشت کا استعمال نہیں کیا۔ انگلستان اور امریکہ جیسے سرد ممالک میں بھی دسمبر جیسے سرد مہینہ میں کبھی چائے، کافی، کوکو وغیرہ استعمال نہیں کیا۔ جب میں نے برہما میں پہلی دفعہ ۱۹۲۳ء میں سیاحت کی تو لالہ دودھا دال پردھان سماج میرے لئے چائے بنوا لائے۔ میں نے جب پینے سے انکار کیا تو حیرت زدہ ہو کر کہنے لگے کہ آپ یہاں کس طرح پرچار کریں گے۔ یہاں کی آب و ہوا ایسی مرطوب ہے کہ بغیر چائے پینے کے یہاں صحت ور رہنا محال ہے۔ میں نے کہا کہ چائے تو یہاں سترھویں صدی میں چین سے آئی۔ کیا اس سے پہلے یہاں سب لوگ بیمار رہتے تھے۔ میں تو سال بھر یہاں ٹھیر کر پرچار کروں گا اور بغیر چائے پینے کے صحتور رہوں گا۔ میں نے وہاں ۸ ماہ پرچار کیا۔ سارے برہما میں ایک سرے سے دوسرے سرے تک پھر کر لیکچر دئے۔ مگر ایک دن بھی میں بیمار نہ ہوا۔ الوداعی لیکچر میں میں نے یہ بات جتلا کر پبلک کو اور بالخصوص نوجوانوں کو نصیحت کی کہ چائے کی عادت ترک کریں ::

(۸) اشنان روزمرہ کرتا ہوں حتی الوسع تازہ پانی سے شاذونادر گرم پانی سے کرتا ہوں۔ تیل کی مالش ہفتہ میں دو تین بار کرتا ہوں

تو روز مالش کرتا ہوں ۔ مگر سفری زندگی کے باعث عمل پیرا نہیں ہو سکتا۔
(۹) رات کو زیادہ بیداری سے پرہیز کرتا ہوں عموماً دس بجے سو جاتا ہوں اور ۵ بجے بلا ناغہ اٹھتا ہوں ۔ یہاں تک کہ جب میں آریہ پرتی ندھی سبھا کی انترنگ سبھا میں تھا، رات کو اجلاس ہوتا تو میں ۱۰ بجے اُٹھ کر چلا جاتا ۔ اب بھی سالانہ جلسوں میں ۱۰ بجے کے بعد لیکچر نہیں دیتا ہوں جب شروع میں مہاتما منشی رام جی (سوامی شرادھانند جی) ملتان میں گورو کل ڈیپوٹیشن لیکر آئے تو میرے پاس ٹھہرے تھے ۔ ایک دن رات کو چندہ کرتے ہوئے وہ دیر سے آئے میں اپنا بھوجن کرکے ۱۰ بجے سو گیا اور ملازم کو کہہ دیا کہ جب مہاتما جی آئیں، انہیں بھوجن کرا دینا مہاتما جی میرے اس نیم کی پابندی کو دیکھ کر بہت خوش ہوئے ۔ چارپائی پر سر رکھتے ہی دو تین منٹ کے اندر مجھے نیند آجاتی ہے :

(۱۰) سینما اور تھیٹر دیکھنے سے پرہیز کرتا ہوں ۔ میں نے زندگی بھر میں تین بار تھیٹر دیکھا ۔ ۱۸۸۶ء ملتان میں، ۱۹۱۰ء لاہور میں، ۱۹۲۰ء کلکتہ میں اور سینما چار دفعہ یعنی سیام، جاپان، دارالسلام (افریقہ) اور نیویارک (امریکہ) میں ہندوستان میں کبھی سینما نہیں دیکھا :

(۱۱) وقت کا پابند ہوں ۔ کھانے پینے، لیکچر دینے اور روزانہ کاروبار میں بھی پابندیِ وقت کو مدِنظر رکھتا ہوں ۔

(۱۲) عشقیہ ناول پڑھنے سے پرہیز کرتا ہوں ۔ عام طور پر ناولوں کو پڑھنے کا شوق نہیں ۔ اپنا وقت گپ شپ میں نہیں گزارتا ۔ ہر وقت مطالعہ اور مصروفیت میں بسر کرتا ہوں تاکہ خیالات منتشر نہ ہوں :

(۱۳) دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد ۲۰ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک لیٹتا ہوں گرمیوں میں بھی کبھی دوپہر کو دو تین گھنٹہ نہیں سوتا ہوں ۔ برابر لکھنے پڑھنے کا کام

کرتا رہتا ہوں ؛

(۱۴) ۵۴ برس کی آیو کے بعد استری کے پاس جانا ترک کر دیا۔ گرہستھ آشرم کی زندگی کے ایام میں حتی الوسع رِتو گامی رہنے کی کوشش کرتا تھا یہی وجہ ہے کہ میرے چھ بچوں میں سے ہر ایک کی عمر کے درمیان تین تین برس کی عمر کا وقفہ ہے ؛

(۱۵) من کی شکتی کو مضبوط رکھتا ہوں۔ یہ خیال دھارن رکھتا ہوں کہ میں بیمار نہیں ہوں گا اور نہ اپنے کو بوڑھا خیال کرتا ہوں۔ درڑھ سنکلپ میری صحت کا باعث ہے ؛

(۱۶) پریم، خوش خلقی، ہنستے رہنا، فراخدلی، دل میں کسی سے کینہ نہ رکھنا، ست سنگ کرنا اس قسم کے بھاؤ میرے دل کے اندر رہتے ہیں۔ اپنی طرف سے ہر ایک کے ساتھ بھلا کرنا، دان کرنے سے جی نہ چرانا یہ بھاونا ہیں صحت اور درازی عمر کے لئے مفید ہیں میں ان پر عمل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ میرے وچار ہیں ایسے بھاؤ انسان کی جسمانی اور مانسک صحت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اگر دوسرے لوگ بھی ان ہدایات اور عادات پر عمل کریں جن کا میں نے اُوپر ذکر کیا ہے تو یقیناً صحت ورانتومند، درازی عمر اور خوشحالی کی برکات سے مستفیض ہو سکیں گے۔ یہ میرے ذاتی تجربات ہیں ؛

(۱۷) بیماری کی حالت میں میرا وشواس ہے کہ ایک ہی ڈاکٹر یا حکیم کا علاج کریں۔ اس پر وشواس رکھیں۔ اور دوائی پیتے وقت دل میں دھارن کریں کہ میں اس دوا سے راضی ہو جاؤں گا۔ بار بار ڈاکٹروں کو بلانے اور نیا مشورہ لینے اور ادویات زیادہ استعمال کرنے سے نہ صرف یہ کہ شفا جلدی نہیں ہوتی بلکہ بعض وقت مرض بگڑ جاتی اور نتیجہ مہلک نکلتا ہے ؛

(۱۸) میرے خیال میں سادہ اور دیسی ادویات بمقابلہ ڈاکٹری ادویات زیادہ مفید ہیں۔ صبح روزمرہ سونف چبانا یا ترپھلا کوٹ کر ایک تولہ کے قریب کھانا دودھ۔ اس کے مرکبات اور پھلوں کا استعمال کرنا سب سے زیادہ اچھا ہے۔ جتنا زیادہ ادویات کی طرف دھیان کریں گے اتنا ہی زیادہ بیمار رہیں گے۔ میں نے اپنے ایک دو متروں کو روزمرہ کی ادویات ترک کرنے کا مشورہ دیا تو ان کی صحت اچھی ہو گئی۔

فصل دوم

میرے ذاتی نسخہ جات آزمائے ہوئے اور سنیاسیوں اور ویدیار لوگوں سے حاصل کئے ہوئے

جب میں ۱۸۹۶ء میں بخار سے سخت بیمار ہوا تھا تو لاہور کے سب سے بڑے ڈاکٹر رائے بہادر بیلی رام اور جگن ناتھ مہاراجہ کشمیر کے نجی ڈاکٹروں نے مرض تپ دق تشخیص کر کے میرا بچنا مشکل بتایا تھا۔ مگر بٹالہ کے ایک لائق دُبا پنڈت دیوی داس جن کا نام "عالیشان" پڑ گیا تھا کے علاج سے ۱۳ دن میں راضی ہو گیا اور قیمت ادویات صرف ۷ آنے یومیہ تھی۔ میں نے اُن سے وہ نسخہ حاصل کیا جو حسب ذیل ہے:۔

۱۔ پرانے بخار کے مجرب نسخہ جات۔ (۱) ست گلو۔ اصلی صبا شبر کبود دی تلسی ۷ پتے، شاہترہ، کھوی کی جڑ۔ الائچی خورد، نیم ولی (نیم کا مغز) اجوائن خراسانی، گوکھرو چھ چھ ماشہ۔ بیخ حنظل دو ماشہ۔ مصری سب کے ہموزن۔ سب ملا کر کوٹ کر سفوف

بنالیں۔ بقدر چھ ماشہ صبح وشام پاؤ بھر دودھ لال بکری کے ساتھ استعمال کریں۔
غذا۔ پھلکا بغیر گھی کے ساگ پالک، اکدر یا چنے کے رس کے ساتھ کھائیں۔ اگر پھلکا نہ کھا سکیں تو گائے کا دودھ پیا کریں۔ سنگترے کا رس بھی پینا مفید ہے اگر کھانسی زیادہ ہو تو سنگترے کا رس استعمال نہ کریں۔ ۲ تولہ چار مغز سفوف کر کے پوٹلی بنا کر عرق سونف میں بھگو کر چوسا کریں۔ ترشی، مرچ مصالحہ سے پرہیز۔
(۲) پھٹکڑی بریاں ایک تولہ۔ ست گلو دو تولہ۔ مغز کرنجوا دو تولہ۔ برگ تلسی ۳ تولہ۔ مرچ سیاہ ایک تولہ ملا کر پیس لیں اور عرق سونف میں ملا کر نخود کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح وشام عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کریں :۔
(۳) ترپھلا ۳ تولہ۔ زیرہ سفید ایک تولہ۔ ست گلو دو تولہ۔ سونف دو تولہ۔ اجوائن خراسانی دو تولہ۔ سفوف بنا کر بقدر ایک تولہ شربت بنفشہ کے ساتھ روز صبح کو استعمال کریں :۔

۴۔ دانتوں کے درد۔ ہلنے۔ پیپ پڑ جانے۔ خون آنے وغیرہ کے نسخہ جات (سوامی ودیانند کے بنائے ہوئے) :۔

(۱) دار چینی۔ ماجو پھل مستگی رومی۔ کتھہ۔ کوڑ تومبا کی جڑ۔ نمک سیندھا سب ایک ایک ماشہ باریک کر لیں۔ بقدر ۳ رتی سرسوں کے تیل میں گاڑھا کر کے دانتوں پر لگایا کریں۔ جب دانتوں سے پانی نکل چکے تو ½ سیر پانی میں ایک تولہ پھٹکڑی دو تولہ ترپھلا ابال کر چھان کر پانی سے آہستہ غرارے کریں :۔
(۲) اگر موتھ۔ پوست ہلیلہ۔ سونٹھ۔ مرچ سیاہ۔ فلفل دراز۔ باؤ بڑنگ۔ نیم کے پتے۔ ایک ایک ماشہ لیکر سفوف کریں اور برگ چنبیلی کے رس میں تر کر کے دانتوں پر خوب مالش کریں :۔
(۳) مرچ سیاہ ایک تولہ۔ سونف دو تولہ۔ دار چینی ایک تولہ۔ دھنیا بریاں ایک

تولہ۔ چھوٹی الائچی ۶ ماشہ۔ ماجو پھل ۶ ماشہ۔ سینا دھا نمک دو تولہ۔ ناگر موتھا ایک تولہ۔ سہاگہ ایک تولہ۔ مولسری کی چھال ایک تولہ۔ آک کی جڑ ایک تولہ۔ نیلا تھوتھا بریاں ایک تولہ۔ پھٹکڑی بریاں ایک تولہ۔ کپور رس ۶ ماشہ۔ سب کو باریک کریں بقدر ۴ رتی صبح دانتوں پر لگایا کریں؛

۳۔ مرض احتلام کے نسخے۔ (پہلا نسخہ شری مہاتما نارائن سوامی کا بنایا ہوا ہے) (۱) بوہڑ کا دودھ ۴ بوند بتاسہ میں ڈال کر صبح ۴۰ دن استعمال کریں۔ اشنان کے وقت ناف سے اندری تک آہستہ جل دھارا بہایا کریں۔ سوتے وقت پیشاب کریں۔ منہ ہاتھ پاؤں سرد پانی سے دھو لیا کریں۔ صبح کچھ ورزش کیا کریں؛

(۲) افیون خالص ۲۰ رتی۔ مصبر زرد ۲۰ رتی۔ کافور ½ ۱۵ رتی کھرل کر کے ۲۰ گولیاں بنائیں۔ ایک گولی رات سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کریں؛

(۳) آملہ۔ چندن سفید، دھنیا، گلو۔ پودینہ۔ الائچی کلاں۔ موصلی سفید ۳ ماشہ ملا کر بھگو رکھیں صبح چھان کر شربت انار کے ساتھ پی لیا کریں؛

۴۔ دمہ کا علاج (سوامی انوبھوانند جی کا بتایا ہوا)۔ (۱) آک کے پھول بناہ ۲ تولہ آدھ سیر دودھ میں ابالا دیکر چھان لیں اور سایہ میں خشک کر لیں۔ ۲ تولہ اجوائن خراسانی پیس کر ملا لیں۔ چار رتی صبح کے وقت ۲ تولہ شہد میں ملا کر چاٹ لیا کریں؛

(۲) چنا ر برہجادٹی۔ ورنج۔ کچور۔ ناگر موتھا۔ اجوائن خراسانی، دیودار، ملدی انیس، طباشیر سب دو دو تولہ پیس لیں۔ صبح ۶ ماشہ کے قریب شربت بنفشہ کے ساتھ استعمال کریں؛

(۳) طباشیر ۵ تولہ۔ فلفل دراز ۲ تولہ۔ دانہ الائچی خورد ایک تولہ، دارچینی ایک تولہ۔

ٹیسی مصری سفوف کر کے ایک تولہ شہد کے ساتھ ۲ تولہ کھایا کریں لونت صبح ؀

۵ - قبض کشا مجرب نسخہ جات ۔ (۱) سفوف کالا دانہ ایک تولہ ۔ سونٹھ ایک تولہ ۔ نرودی ایک تولہ ۔ مصری ۲ تولہ ۔ مصبر ایک تولہ ۔ سہاگہ ۲ تولہ ۔ سب کو ملا کر کوٹ لیں ۔ بقدر ۶ ماشہ شیر گاؤ کے ساتھ کھا لیا کریں ؀

(۲) اجوائن ۔ نمک سیندھا ۔ گلاب کے پھول ۔ سونف ۔ برگ سنائے ایک ایک تولہ پیس کر رکھ لیں ۔ بقدر ۶ ماشہ کھانا کھانے کے بعد کھا لیا کریں ؀

(۳) شاہ گندہک ، ملٹھی ، سونف ، سنائے ہر ایک ۲ تولہ ۔ مصری ۵ تولہ کوٹ کر ۶ ماشہ پانی کے ساتھ استعمال کریں ؀

۶ - بواسیر خونی ۔ (۱) ہلیلہ سیاہ ۵ تولہ ۲ تولہ گائے کے گھی میں بھون کر ایک تولہ گندہک آملہ سار شدہ کے ساتھ کھرل کریں ۔ بقدر ۶ ماشہ رات کو گرم دودھ کے ساتھ پھانک لیا کریں ؀

(۲) تخم املی کو توے پر بھون کر راکھ کر لیں ۔ بقدر ۲ ماشہ آدھ پاؤ دہی میں ملا کر صبح لیا کریں ؀

(۳) طباشیر ۔ کیکر کا گوند ایک ایک تولہ باریک کر لیں اور گائے کی چھاچھ یا بکری کے دودھ کے ساتھ ۶ ماشہ صبح اور ۶ ماشہ شام کو استعمال کریں ؀

۷ - قوت حافظہ بڑھانے کا علاج (نسخہ سوامی دیانند سرسوتی) (۱) برہمی بوٹی ۔ درچ ، پوست آملہ ۔ سونف ۔ الائچی خورد ۔ مغز بادام ۔ ہر چہار مغز دو دو تولہ سونٹھ ۶ ماشہ ۔ لونگ ، مرچ سیاہ گیارہ گیارہ دانہ ملا کر سفوف کر لیں ۔ ایک چھٹانک روغن گاؤ میں بھون لیں ۔ بقدر ایک تولہ صبح ۲۱ دن شیر گاؤ کے ساتھ استعمال کریں ۔ ترشی ، مرچ مصالحہ سے پرہیز کریں ۔

(۲) سونٹھ ، بابچی ، خولنجان ، مستگی رومی ۔ عقر قرحا ۔ لونگ ۔ کباب چینی ۔ ہمزرن

کوٹ لیں اور ۲ گنا شہد ملا کر بقدر ۲ تولہ روز صبح کھا لیا کریں ؛

(۳) ہربھی گھرت ۵ تولہ۔ سونٹھ ایک تولہ۔ مرچ سیاہ ۱۱ دانے تخم بار بڑتنگ ۲ تولہ۔ ہلدی ایک تولہ۔ ترپھلا ۲ تولہ۔ گھو ناگبھی سفید ایک تولہ۔ املتاس ایک تولہ ملا کر رکھ لیں۔ بقدر ایک تولہ صبح شیر گاؤ کے ساتھ کھا لیا کریں ؛

۸۔ جریان و سرعت روکنے کا علاج۔ (سوامی گنیشور انند کا نسخہ)

(۱) سنگھاڑا خشک ۶ تولہ۔ گوند کیکر ۶ تولہ۔ ماجو پھل ۳ تولہ مصطگی رومی ۶ تولہ۔ تال مکھانہ ۴ تولہ۔ ثعلب مصری ۴ تولہ کوٹ کر صبح و شام ۲ تولہ آدھ سیر گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں ؛

(۲) سنکھیا سفید ایک تولہ۔ الائچی خورد ۲ تولہ شنگرف شارھ ۲ تولہ۔ جائفل ۲ تولہ جاوتری ۲ تولہ۔ لونگ ایک تولہ۔ کستوری ۲ ماشہ۔ زعفران ۶ ماشہ ادرک کے پانی میں کھرل کریں۔ دانہ موٹھ کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح و شام دودھ کے ساتھ کھا لیا کریں ؛

(۳) بہو پھلی ۲ تولہ گھی ۴ تولہ میں بھون لیں۔ پھر کیکر کی گوند۔ ببول کے پھول پتے چار چار تولہ ملا لیں اور ۲ تولہ کتیرا گوند ملا کر ایک تولہ صبح دودھ کے ساتھ کھائیں ؛

۹۔ خارش کا علاج (۱) ایک چھٹانک تیل سرسوں آگ پر رکھیں جب سرخ ہو جاوے۔ ایک تولہ دودھ آک اس میں ڈال دیں۔ جب دودھ جل جاوے۔ تیل کو چھان کر رکھ لیں۔ دن میں دو بار مالش کریں۔ ۳ دن میں آرام آجائے گا ؛

(۲) گری (ناریل) کے تیل میں لیموں اور کافور ڈال کر جسم پر مالش کریں ؛

(۳) ۲۱ عدد برگ نیم و سات لال مرچ پیس کر روزانہ مالش کریں ؛

(۴) پارہ۔ گندھک۔ طوطیا۔ بین سل ایک ایک ماشہ باریک کرلیں۔ سرسوں کے تیل میں ملاکر جسم پر مالش کریں۔ دو گھنٹہ بعد سرد پانی سے اشنان کریں ؛

۱۰۔ کھانسی بخار کرنے کا علاج۔ (سوامی الوکھ آنند) ۔ (۱) گاؤزبان بنفشہ۔ ملٹھی۔ بہی دانہ۔ لسوڑیاں سب ۶-۶ ماشہ آدھ سیر پانی میں اُبال دیں جب پاؤ بھر رہ جاوے۔ تو تھوڑی سی مصری ملاکر پی لیا کریں۔ ۴ دن میں آرام آجاوے گا۔

۱۱۔ چیچک روکنے کا علاج (دیاپانی نسخہ) ہینگ۔ صندور۔ نشادر۔ گیرو پھٹکی سفید۔ سب ایک ایک ماشہ باریک کرلیں۔ بچہ کا نال کاٹتے ہی دو تین رتی اس کی ناف پر ڈال دیں۔

(۲) گلو۔ سونٹھ۔ سنبھل۔ ملٹھی۔ سولف تین تین ماشہ۔ انجیر فنا طری ۳ دانہ آدھ سیر پانی میں اُبال لیں جب نصف رہ جاوے تو ایک تولہ شہد ملاکر پی لیا کریں۔ اگر بلغم آتی ہو تو وہ بھی دُور ہو جاوے گی۔

(۳) بنفشہ۔ کتیرا سفید۔ تخم کارد۔ خشخاش دو دو تولہ۔ کاسنی۔ گُل سُرخ ایک ایک تولہ کوٹ کر روغن بادام ۳ تولہ میں چرب کرلیں۔ ۲-۳ ماشہ روز صبح کھا لیا کریں۔

یہ تیس نسخے تو سنیاسیوں، دیدوں، حکما، داطبا کے دس بیماریوں کے ہیں۔ ہر ایک مرض کے تین تین نسخے دئے ہیں تاکہ اگر ایک نسخہ کسی کے موافق طبع نہ ہو تو دوسرا یا تیسرا استعمال میں لا دیں۔ ضرور کسی نہ کسی سے فائدہ ہوگا ؛

ماسوائے اس کے چند دیگر امراض کے نسخہ جات ہیں جو لائق اور حاذق حکما کے عطا کردہ ہیں۔ تریباً بیس وہ ہیں درج کرتا ہوں تاکہ لوگ ان سے فائدہ

اٹھائیں۔ اور ناحق ڈاکٹروں کی فیس اور ادویات کی قیمتوں سے بچیں۔ یہ ادویات سادہ، اکم خرچ اور زود اثر ہیں ؂

فصل سوم۔ دیگر مجرب نسخہ جات

۱۔ سر کا درد۔ بکری کا مکھن سر پر ملنے سے۔ بھانگرہ ۱، برگ تلسی، لونگ اور ہلدی پیس کر لیپ کرنے سے نکو کے پتے اور لونگ پیس کر ملنے سے اور بکری کے دودھ میں لونگ پیس کر ڈال کر ملنے سے سر درد دور ہوتا ہے ؂

۲۔ نزلہ دور کرنے کا علاج۔ (۱) افیون۔ جا ئفل ایک ماشہ گائے کے دودھ میں گھس کر ناک اور ماتھے پر لگائیں ؂

(ب) کالی مرچ۔ ہلدی۔ کالا نمک ۶۔ ۶ ماشہ لے کر کوٹ لیں۔ پاؤ بھر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی نصف رہ جاوے، تو چھان کر پی لیں ؂

۳۔ خشک کھانسی۔ آملہ ۶ تولہ۔ بہلی ۳ تولہ۔ لاکھ ۶ ماشہ۔ منقّا ۱۱ دانہ دو گھنٹہ پانی میں بھگو کر سل پر پیس لیں۔ ۲ تولہ شہد ملا کر دن میں چار دفعہ کھائیں ؂

۴۔ پیٹ کا درد۔ (۱) تلسی کے پتوں کا رس نکال کر دو بوند عرق کافور کے ساتھ پی لیں۔ (ب) سونف اور کالا نمک ملا کر گرم پانی سے نوش کریں یا سیندھا نمک اور اجوائن بقدر ۳ ماشہ ملا کر کھانے سے دور ہو جاتا ہے۔

۵۔ ہچکی بند کرنے کا علاج۔ بہلی کا چورن شہد میں ملا کر چاٹنے سے یا مور کا پنکھ جلا کر راکھ کر لیں اور شہد میں ملا کر چاٹ لیں ؂

۶۔ بھوک لگنے کا نسخہ۔ ہرڑ ۶ تولہ۔ چھوٹی بہلی ۲ تولہ۔ دار چینی ایک

تولہ۔ لونگ ۲ تولہ۔ کالی مرچ ایک تولہ۔ سیندھا نمک ۲ تولہ۔ کالا نمک ۴ ماشہ۔
پھول پھٹکری ۴ ماشہ ملا کر باریک کریں۔ ۴ ماشہ چورن گرم پانی سے کھا لیا کریں :

۷۔ نزلہ جو سردی سے ہو۔ انجیر ولایتی ۵ دانہ ملٹھی ۵ ماشہ۔ پرسیاؤشاں
۵ ماشہ خطمی ۵ ماشہ۔ عناب ۷ دانہ۔ تخم کرنجوہ ۴ ماشہ۔ منقا ۴ ماشہ آدھ سیر
پانی میں بھگو کر جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جاوے تو چھان کر گلقند ۶ ماشہ
ملا کر استعمال کریں :

۸۔ آواز بیٹھ جانے کا علاج۔ اسبغول کا چھلکا منہ میں رکھ کر اس
کا رس چوستے رہیں۔ نیز پان کی جڑ اور مرچ منہ میں رکھنا بھی مفید ہے

۹۔ چورن برائے امراض بچگان۔ طباشیر۔ دانہ الائچی خورد۔ کاکڑا
سینگی۔ اتیس پیپلی۔ ناگرموتھ برابر وزن لے کر پیس کر شیشی میں رکھ لیں۔
ایک ماشہ کے قریب بچہ کو دوپہر کے وقت چٹایا کریں۔ بدہضمی۔ کھانسی۔ دمہ
بخار۔ اسہال کے لئے مفید ہے :

۱۰۔ بار بار پیشاب کا آنا۔ بڑ کے پھل کا سفوف ۶ ماشہ پاؤ بھر پانی
میں جوش دیں۔ جب اُبالا آجاوے پانی ٹھنڈا کر کے پی لیا کریں :

۱۱۔ ذیابیطس کا علاج۔ ست گلو۔ گرنار لونی۔ مغز جامن ایک ایک
تولہ کشتہ فولاد۔ ست سلاجیت۔ سونٹھ دو دو ماشہ گاؤ کے پانی میں کھرل کریں

۱۲۔ ہاضمہ اور بدہضمی کا علاج۔ الائچی خورد ۶ ماشہ، دارچینی ۶
ماشہ۔ کتیرا ایک تولہ۔ مغز کدو ایک تولہ۔ پیپلی ۶ ماشہ۔ گنار وکت آملہ سار شاہ
ایک تولہ۔ ہینگ ۶ ماشہ۔ کالا زیرہ ایک تولہ۔ زہیلا ۲ تولہ۔ سہاگہ بریاں ۶
ماشہ نمک پانچوں قسم ایک تولہ۔ اجوائن ایک تولہ۔ ملٹھی ایک تولہ۔ سونف
ایک تولہ۔ سب کو کوٹ کر مولی کے پانی میں یا لیموں کے رس میں کھرل کریں

۳ ماشہ روزانہ استعمال کریں۔ بچوں کے لئے ایک ماشہ استعمال کریں ؛
۱۳۔ سوزاک کا علاج ۔ سلاجیت۔ طباشیر۔ آلائچی دانہ کشتہ قلعی ایک ایک تولہ۔ ست بروزہ ۲ تولہ ملا کر باریک کر لیں۔ نخود کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح کچی لسی یعنی دودھ کی لسی کے ساتھ کھا لیا کریں۔ اگر زیادہ تکلیف ہو تو دن میں دو دفعہ دو گولیاں کھائیں ؛
۱۴۔ مقوی دماغ و قوت باہ ۔ دارچینی ایک تولہ۔ ترپھلا ۳ تولہ۔ سونف ۲ تولہ آلائچی ایک تولہ۔ بادام ۶ تولہ۔ مغز پستہ ایک تولہ۔ کستوری ۲ ماشہ ملا کر باریک کر لیں۔ بقدر ایک تولہ گرم دودھ کے ساتھ پھانک لیا کریں۔
۱۵۔ آتشک دور کرنے کا نسخہ ۔ تخم پوست اور برگ انجیر۔ شاہترا کنیر۔ چرائتہ۔ ہلیلہ کابلی۔ ہلیلہ سیاہ۔ گل سرخ۔ سنا کے پتے سب چھ چھ ماشہ کوٹ کر سہ گنا شہد ملا لیں۔ ایک تولہ روزانہ صبح استعمال کریں۔
۱۶۔ خون صاف کرنے کا نسخہ۔ منڈی بوٹی۔ سرپنکھا۔ چوب چینی برگ مہندی۔ سرخ کیکر کی چھال۔ سب ۶-۶ ماشہ۔ کوڑ تومبا کے پتے ۶ ماشہ ملا کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پاؤ پانی رہ جاوے تو چھان لیں اور تھوڑا سا شہد ملا کر ایک ہفتہ کو پی لیا کریں ؛
۱۷۔ آبلہ دہن دور کرنے کا علاج ساجو پھل۔ کتھا سفید۔ کافور۔ طباشیر۔ آلائچی خورد آدھا آدھ ماشہ باریک پیس لیں۔ تھوڑا تھوڑا چھالے پر لگایا کریں۔ مٹھاس کم کھائیں۔
۱۸۔ اسہال دکھالسی کا علاج۔ جائفل ایک تولہ۔ ہینگ ۳ ماشہ افیون ۳ ماشہ ملا کر کوٹ لیں۔ مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی گرم پانی سے لے لیا کریں ؛

۱۹۔ ہیضہ دور کرنے کا شرطیہ علاج ۔(۲) ہینگ مدار ۳ تولہ ۔ مرچ سیاہ، نمک سیندھا ایک ایک تولہ ۔تینوں کو ادرک کے پانی میں کھرل کرکے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں ۔عرق سونف کے ساتھ ۲۔۳ گھنٹہ بعد ایک ایک گولی دیتے جائیں ۔ہیضہ دور ہو جائیگا ؂
(ب) لیموں و پیاز کا رس ایک ایک تولہ ۳ ماشہ کافور ملا کر مریض کو تین چار بار استعمال کرائیں ؂
۲۰۔ پھٹکڑی بھون کر سونگھنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے ۔پانی میں اُبال کر کلی کرنے سے دانتوں کا کیڑا اور بدبو دور ہوتی ہے ۔عرق گلاب میں لال پھٹکڑی گھول کر آنکھ میں ڈالنے سے آنکھ کی سرخی اور درد دور ہوتے ہیں ۔عرق لیموں میں پھٹکڑی پھلا کر آنکھ کے باہر لیپ کرنے سے شاید درد ہٹ جاتا ہے ۔پھولی ہوئی پھٹکڑی دو رتی مصری میں ملا کر دن میں ۴۔۵ بار دینے سے ۹ دن میں کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے ۔ ۲½ رتی پھٹکڑی شکر میں ملا کر دن میں ۳ بار کھلانے سے خونی پیچش بند ہو جاتی ہے ۔
یہ نسخے زود اثر، مفید اور کم خرچ ہیں ۔ان کے استعمال کرنے سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا ۔اس باب میں میں نے ۵۰ نسخے درج کردئے ہیں فصل دوم میں ۳۰ نسخے میرے مجرب اور ۲۰ نسخے فصل سوم میں مختلف امراض کے مختلف اطباء کے بتائے ہوئے ہیں ؂

باب دوم

ہم سو برس کس طرح جی سکتے ہیں۔

فصل اوّل۔ انسان اور حیوان میں امتیاز

پارسی مذہب کی کتاب وساتر میں ایک درشٹانت استعارہ (النکار روپ) میں درج ہے کہ جب پرماتما نے سرشٹی کو رچا اور ہر قسم کے درندے، پرندے چرندے وغیرہ بنا لئے تو اس کے بعد انسان کو بھی پیدا کیا اور ایک بڑی کانفرنس بلائی جس میں ہر ایک قسم کے جانداروں میں سے ایک ایک بطور نمائندہ طلب کیا۔ بڑا بھاری اجتماع ہو گیا۔ تب پرماتما نے کہا کہ ہم نے تم سب کو پیدا کیا ہے۔ اب ہم چاہتے ہیں کہ تم ہی میں سے کسی کو اشرف المخلوقات بنائیں جو سب کو قابو میں رکھ سکے۔ تاکہ دنیا میں امن اور شانتی رہے۔ تم خود ہی بتاؤ کہ تم میں سے سردار بننے کے لائق کون ہے؟ سب سے پہلے ہاتھی کھڑا ہوا اور کہا کہ میں بلحاظ قد و قامت سب سے بڑا ہوں۔ بلحاظ جسامت سب سے موٹا ہوں۔ بلحاظ وزن ۹۰ من تک ہوں۔ میرے سونڈ میں درختوں کے اکھیڑنے اور مارنے میں قلعوں کے پھاٹک توڑنے کی طاقت ہے۔ اس لئے سب سے بڑا کہلانے کا مستحق میں ہوں۔ اس پر شیر نے اچھل کر اور گرج کر کہا کہ دنیا میں حکومت طاقت کی ہے۔ طاقت میں ہاتھی میرا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ بڑے بہادر کو میرے ساتھ تشبیہہ دی جاتی ہے۔ اس لئے بڑا بننے کا مستحق میں

ہوں ۔ غرضیکہ سب جانوروں نے باری باری سے اپنے اوصاف بتاکر اپنی
بڑائی کا دعوےٰ کیا ۔ رینگنے والے جانوروں میں سے سانپ نے کہا کہ میرے
نہ پاؤں ہیں ۔ نہ ناک نہ کان ، پتلا دُبلا ہوں ۔ مگر جس کو ذرا اپنا منہ لگا دوں ایک
منٹ میں خاتمہ کردوں ۔ یہاں تک کہ چیونٹی نے کہا کہ جس رفتار سے میں چل
سکتی ہوں ۔ اگر انسان اس تناسب سے چلے تو اسے گھنٹہ میں ۸۰۰ میل چلنا
چاہیئے ۔ تیتری نے کہا کہ جس تیزی سے میں اپنے پر پھڑپھڑاتی ہوں ، اگر ہوائی
جہاز اسی تیزی سے چلے تو گھنٹہ میں دو ہزار میل اُڑے ۔ غرضیکہ سب جانوروں
نے اپنی اپنی فضیلت کی ڈینگ ماری اور برتری کا دعوےٰ کیا ۔

آخرکار انسان کی باری آئی تو اُس نے اکڑ کر کہا کہ میرے اندر تین قسم کی
خوبیاں اور خصوصیات ہیں جو حیوانات میں نہیں یعنی جسمانی ، دماغی اور روحانی
خوبیاں ۔ یہ ملا کر دس خصوصیات بنتی ہیں ۔ میری جسمانی خصوصیات تین ہیں
(اول) پاؤں کے بل سیدھا کھڑا ہونا ، اکڑ کر چلنا اور سامنے اُوپر آگے پیچھے دیکھ
سکنا ۔ (دوم) میرے ہاتھ ہیں ۔ کسی حیوان کے ہاتھ نہیں (سوم) میری جسمانی
بناوٹ ایسی ہے کہ میں ہنس سکتا ہوں ۔ کوئی جانور ہنسنے کی طاقت نہیں
رکھتا ۔ یہ تین جسمانی خواص ہیں ۔ دماغی خواص بھی تین ہیں (۱) یعنی بولنے کی
طاقت جس کے ذریعہ اپنے خیالات کا اظہار ۔ تبادلہ اور دوسروں پر اثر ڈالنا
کر سکتا ہوں ۔ حیوانوں میں ایک گھنٹہ یا نصف گھنٹہ تقریر کرنے کی طاقت
نہیں (۲) وچار شکتی ۔ اپنی بہبودی ، نقصان ، آئندہ کے متعلق سوچنے کی طاقت
حیوانوں میں نہیں (۳) ترقی کرنے کی طاقت ۔ حیوانوں میں ترقی کرنے کی طاقت
نہیں ۔ بندر آج تک اپنا مکان نہیں بنا سکا حالانکہ انسان نے ترقی کرتے کرتے
گھاس پھوس کی جھونپڑیوں سے اب ۸۵ منزل تک عالیشان مکان

موجودہ ہلاڑنگ ہنڈیارک میں بنائی ہے۔ یہ ۳ مہرے دماغی اوصاف ہیں۔
(۳) رُوحانی خواص جن میں پرواپکار۔ سیوا (ہمدردی) اور ایشور کی بھگتی
ہیں۔ یہ اوصاف بھی حیوانوں میں نہیں۔ سب سے بڑھ کر دسواں گن میرے
اندر دوّیا حاصل کرنے کا ہے جس سے حیوان بالکل محروم ہیں۔

تب پرماتما نے حیوانوں سے مخاطب ہو کر کہا کہ اگر تم میں سے کسی میں یہ
خواص ہوں تو بتا دو۔ اس پر سب جانور خاموش ہو گئے اور سر نیچا کر لیا۔ تب
پرماتما نے انسان کو اشرف المخلوقات کا خطاب دیا اور کہا کہ جاؤ ان تمام حیوانات
پر حکومت کرو۔ اور اُنہیں اپنے بس میں لا کر ان سے کام لو۔ پس انسان کی فضیلت
حیوانات پر اوصاف مندرجہ بالا سے ہی ہے اور بذریعہ تعلیم ہی وہ ان اوصاف
سے مزیّن ہو سکتا ہے اور مہذب کہلا سکتا ہے لیکن شرم کا مقام ہے کہ انسان
نے تہذیب کا ناجائز استعمال کر کے اپنے تئیں حیوانوں سے بدتر بنا دیا ہے۔
تہذیب کا آدھار تعلیم ہے اور تعلیم کا اصل مدعا بقول ہربرٹ سپنسر یہ تھا کہ
انسان اپنا جیون مکمل یہ ہمہ وجوہ بنانے یعنی جسمانی، دماغی، اخلاقی، مجلسی، اقتصادی
سیاسی اور رُوحانی سات امور میں مکمل ہو۔ مگر آج ہم دیکھتے ہیں کہ انسان مدارت
بالا میں دن بدن پستی کی طرف جا رہا ہے۔

ہم یہاں صرف انسان کی جسمانی حالت کے پہلو کو پیش کرتے ہیں ہم دیکھتے
ہیں کہ جانور اپنی قدرتی حالت میں جنگلوں میں رہتے ہیں یعنی جن جانوروں کو ہم
نے پالتو بنا کر اپنے گھروں، کھیتوں یا پنجروں میں محبوس نہیں کیا وہ خوش و
خورم اور تندرست رہتے ہیں۔ وہ کبھی بیمار نہیں ہوتے اور اپنی طبعی عمر کو بھوگ
کر مرتے ہیں۔ قدرت نے تمام ذی رُوحوں کی طبعی عمر مقرر کر دی ہے۔

جانوروں کی طبعی عمر۔ ڈیل مچھلی ۵۰۰ برس۔ کچھوا ۴۰۰ برس مگرمچھ

۲۰۰ برس۔ ہاتھی ۱۰۰ برس۔ شیر، اونٹ ۶۰ سال۔ گھوڑے، سور، گائے ۲۴ سال۔ کتے، بکری ۱۵ برس۔ کوا، گدھ ۱۰۰ برس۔ راج ہنس ۵۰ برس۔ کبوتر ۴۰ برس۔ انسان کی طبعی عمر ۱۰۰ سال مگر بذریعہ دوا وہ اپنی آیو چار سو برس تک اور بذریعہ یوگ دویا اس سے بھی زیادہ کر سکتا ہے۔ جانوروں میں دیکھا جاتا ہے۔ اور ایک صاحب نے اپنے تجربہ اور مشاہدہ کی بنا پر لکھا ہے کہ ۹۵ فیصدی جانور اپنی طبعی عمر بھوگ کر مرتے ہیں سوائے اُن جانوروں کے جنہیں ہم پالتو بنا کر اُن کی فطری آزادی سے محروم کر کے انہیں خلافِ قدرت طریقہ سے اپنے پاس رکھتے ہیں اور کام لیتے ہیں ؎

قدرتی حالت میں رہنے والے جانور بیمار نہیں ہوتے۔ لیکن حضرت انسان جس نے خدائی کانفرنس میں اشرف المخلوقات کی ڈگری حاصل کی تھی اور جو مہذب ہونے کا دعوےٰ کرتا ہے جس کی طبعی عمر کم سے کم سو سال تھی، نہ صرف یہ کہ اب اس سے آدھی عمر تک بھی مشکل سے پہنچتا ہے بلکہ اب بیماریوں کا شکار بنا ہوا ہے۔ اگر آپ ذرا مہذب ہونے اور جدید والوں سے برتری کا فخر کرتے ہیں کس قدر امراض میں مبتلا ہیں۔ پہلے امریکہ کو لے لیں جو اپنے تئیں تہذیب کی چوٹی پر پہنچا ہوا خیال کرتا ہے۔ اخبار "کامیدہ پالی ٹن" رقمطراز ہے کہ امریکہ میں اوسطاً سالانہ ۳۶ ہزار آدمی چیچک سے، ۹ لاکھ آدمی دل کی حرکت بند ہونے سے، ۱۱ لاکھ تپدق سے مرتے ہیں۔ ایک لاکھ بہرے اور دو لاکھ اندھے ہیں۔ ۸۵ فی صدی امراض مخصوصہ یعنی آتشک سوزاک میں مبتلا ہیں۔ یہ ہے ہماری تہذیب کا نمونہ! امریکہ میں بارہ سو آدمی پیچھے ایک ڈاکٹر موجود ہے۔ پھر بھی امراض دن بدن بڑھ رہی ہیں یہی حالت انگلستان کی ہے جب سکندر نے ہندوستان پر حملہ کیا تھا ابھی ۲۳۰۰ برس گذرے ہیں تو ایک یونانی مورخ نے لکھا کہ

ہندوستان کے لوگ شاذونادر بیمار ہوتے ہیں اور بیماری کو ایسا نادم سمجھتے ہیں جیسے کسی اخلاقی جرم میں تباہ ہو جانا۔ اس نے ایک واقعہ بھی درج کیا ہے۔ کہ سکندر ہندوستان سے واپس جاتے وقت اپنے ساتھ ایک یوگی کو لے گیا۔ یوگی راستہ میں اتفاق سے بیمار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ چونکہ اب میرا جسم بیماری سے ناپاک ہو گیا ہے۔ میں اب اپنی آتما کو اس سے جدا کرنا چاہتا ہوں۔ چنانچہ اس نے چتا تیار کرائی اور آگ میں اچھل کر اپنی دیہہ کا انت کر دیا۔ کسی کی ایک نہ سنی! آہا! آج وہی بھارت ہے جہاں گھر گھر ہسپتال بنا ہوا ہے۔ آج اس بھارت میں ۶۰ لاکھ انسان ۱۹۱۸ء میں انفلوئنزا سے مرتا ہے۔ آج بھارت میں ۱۱ لاکھ آدمی سالانہ تپ دق سے، کئی لاکھ چیچک، ہیضہ، طاعون سے، ۱۵ لاکھ ملیریا بخار سے مر رہے ہیں۔ شاید ہی کوئی گھر ہو جہاں سال میں ایک بار ڈاکٹر کو نہ جانا پڑے یا حکیم کا دروازہ نہ کھٹکھٹانا پڑے۔ یہی حالت کم و بیش دنیا کے دیگر ممالک میں ہو رہی ہے۔ حالانکہ حیوانات اور دیگر اقوام جنہیں ہم جنگلی یا وحشی کہتے ہیں، تہذیب یافتہ اقوام کے مقابلہ میں امراض سے بچے ہوئے ہیں۔ اس کا باعث یہ ہے کہ وہ اپنی زندگی قدرتی طریقہ پر بسر کرتے ہیں اور ہم مہذب اقوام نے تہذیب کا معیار مصنوعی کھان پان، مصنوعی رہن سہن بنا لیا ہے۔ اس لئے مصنوعی ادویات اور ڈاکٹروں کی تعداد دن دوگنی رات چوگنی بڑھ رہی ہے۔ یورپ اور امریکہ سے ڈاکٹر کتابوں پر کتابیں لکھ رہے ہیں اور تقریروں میں تبلیغ کر رہے ہیں کہ BACK TO THE NATURE قدرت کی طرف واپس چلو۔ مگر موجودہ تہذیب نے انسان کو اس قدر مدہوش کر دیا ہے کہ ڈاکٹروں، مذہبی رہنماؤں اور فلاسفروں کی کوئی نہیں سنتا نہ پروا کرتا ہے۔ تہذیب کی چکاچوند نے انسان کو اندھا کر دیا ہے اس لئے مرض بار دگر

ہمارے اُوپر کوئی خدائی قہر نہیں ہیں بلکہ ہمارے اپنے اعمال و افعال کی پاداش ہیں۔ پرماتما تو بچہ کو ۹ ماہ ماتا کے پیٹ میں حکمت کاملہ سے محفوظ رکھتا ہے اور اس کی پرورش کے لئے ناف کے ساتھ ایسا ہنر لگا دیتا ہے کہ ماتا کے پیٹ سے اس کے اندر بذریعہ نال غذا پہنچتی ہے اور پیدا ہونے پر ماتا کے پستان میں ایسی غذا تیار کر دیتا ہے کہ اگر ماتا بد پرہیزی نہ کرے تو بچہ کبھی بیمار نہ ہو۔ پس انسان حیوانوں سے برتر کہلانے کا تب ہی مستحق ہو سکتا ہے جبکہ وہ قانون قدرت کی پیروی کرتا ہوا تندرست زندگی بسر کرے اور اپنی طبعی عمر بھوگ سکے ورنہ وہ حیوانوں سے بدتر کہلانے کا مستحق ہے۔

فصل دوم۔ ہماری جسمانی بناوٹ و درازیٔ عمر

انسانی جسمانی بناوٹ کے بارے میں علم اناٹومی میں کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔ اس پر میرا کہنا عبث ہے۔ ڈاکٹروں نے اس پر بہت جامع و بسیط کتب شائع کی ہیں جو میڈیکل کالجوں میں پڑھائی جاتی ہیں۔ میرا یہاں صرف یہ کہنا ہے کہ انسانی جسم بمنزلہ مشین ہے۔ اگر مشین (کل) کے پُرزوں کی احتیاط کی جاوے اُن پر تیل لگایا جاوے، صاف کیا جاوے، مرمت کرتے رہیں تو مشین دیر تک کام دیتی ہے۔ لیکن اگر بے احتیاطی سے مشین کی صفائی و مرمت کا خیال نہ کیا جاوے تو وہ مشین جلد ناکارہ ہو جاتی ہے اور ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتی ہے۔ ہمارا جسم کیا ہے؟ پانچ تتوؤں کا پتلا ہے جنہیں عناصر بھی کہا جاتا ہے یعنی آگ، مٹی، ہوا، پانی اور روشنی جن چیزوں سے یہ سرشٹی بنی ہے اُنہی سے ہمارا جسم بنا ہے۔ انہی عناصر کی کمی بیشی سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ہمارا جسم کھال خون اور

ہڈیوں سے بنا ہے۔ جسم کا دارومدار خاص طور پر ہڈیوں کے ڈھانچہ پر ہے، جس کی بدولت ہم کھڑے ہو سکتے اور چل پھر سکتے ہیں۔ ہڈیاں جسم کے نازک اعضاؤں کی حفاظت کرتی ہیں۔ کھوپڑی دماغ کی اور پسلیاں دل اور پھیپھڑوں کی حفاظت کرتی ہیں۔ ہمارے جسم میں ۲۳۸ ہڈیاں ہیں۔ ایک ہڈی دوسری ہڈی سے پیوستہ ہوتی ہے۔ جوڑ کی جگہ چربی سے ڈھکی ہوتی ہے۔ دانت بھی ایک قسم کی ہڈی ہیں۔ کھال کو چھونے سے کئی جگہ گوشت کی گانٹھیں نظر آتی ہیں۔ یہ رگیں یا نسیں کہلاتی ہیں۔ جسم میں معدہ سب سے بڑھ کر ضروری چیز ہے۔ اس کا کام خوراک کو ہضم کرنا اور ہضم شدہ غذا کے ذریعہ جسم کی نشو و نما کرنا ہے۔ جس طرح ریل کے چلانے کے لئے انجن ہے۔ ویسے انسان کے لئے معدہ ہے۔ یہ بائیں پسلیوں کے درمیان ہے جو غذا سے رس نکالتا ہے اور رس نکالی ہوئی غذا آنتوں کے ذریعہ فضلہ و پیشاب بن کر باہر نکل جاتا ہے۔ پسلیوں کے اندر دائیں طرف کلیجہ ہے۔ خون صاف کرنا اور پت پیدا کرنا کلیجہ کا کام ہے۔ یہ پت خوراک کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ ہمارے پھیپھڑے سانس لینے کی نلی سے جڑے ہوتے ہیں۔ ان میں ہوا بھری جاکر خون صاف ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں سانس کی نلی کے ذریعہ ہوا جاتی ہے جو ناک کے راستہ جانی چاہئے۔ خون جسم کی نلیوں کے راستہ سے دورہ کرتا رہتا ہے۔ ہماری ناڑیاں نبض وغیرہ خون کے دورہ کی وجہ سے ہی چلتی رہتی ہیں۔ خون صاف کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہوا ہے اور اس پر ہماری زندگی کا انحصار ہے۔

ہم پیچھے بیان کر چکے ہیں کہ انسان کی طبعی عمر سو سال ہے، دید مشتروں میں جا بجا پرارتھنا ہیں، اسنا دھیا کے منتروں میں، سنسکاروں کے انت میں سو

برس اور اس سے زیادہ زندہ رہنے کی خواہش اور آشا پرکٹ کی گئی ہے۔
گو یا آریہ لوگوں میں زندگی کی میعاد کم سے کم سو برس تک تھی مگر اپنشادوں
میں اور علم طب کی مستند کتب چرک، اسُشرتا میں تین چار سو برس اور
اس سے بھی ادھک آیو بھوگنے کے سادھن بتائے گئے ہیں۔ انسان
لوگ شکتی سے اس سے بھی ادھک آیو حاصل کر سکتا ہے۔ زمانہ
حال کے ڈاکٹر لوگ اس قسم کے تجربات کر رہے ہیں اور تین چار سو برس
تک زندہ رہنے کے سادھنوں پر کتب شائع کر رہے ہیں۔ بلکہ وہ بھی
موت کو فتح کرنے اور امر ہونے کے دعوے کر رہے ہیں، اگرچہ ان کی
کامیابی میں ہمیں شک ہے کیونکہ وید میں شریر کو بھسم ہونے والا بیان
کیا ہے۔ مگر ہم ڈاکٹروں کی الوالعزمی اور تجربات کی داد دیتے ہیں۔ ان سے
انسان کی صحت اور درازی عمر کے وسائل جاننے میں بہت فائدہ ہوگا۔ زمانہ
حال میں اگر کوئی انسان سو برس یا اس سے دس پندرہ سال زیادہ عمر والا
ہو کر مرتا ہے تو اخباروں میں دلچسپی کا مضمون بن جاتا ہے اور لوگ حیرت زدہ
ہو جاتے ہیں لیکن مہابھارت کے زمانہ میں جبکہ ہمارا دیش زوال کی طرف جا
رہا تھا اپنے عروج سے گر چکا تھا، ایسے گرے ہوئے زمانہ میں بھی بھیشم پتامہ
۱۷۰ برس کی عمر میں، کرشن مہاراج ۱۲۵ برس کی آیو میں اور کرشن کے پتا واسدیو
۱۵۵ برس کی عمر میں مرے۔ اور وہ بھی قدرتی موت سے نہیں بلکہ ڈیو لوگ سے
ارجن نے ۹۱ برس کی آیو میں پانڈو سینا کے سیناپتی کا کام کیا۔ مگر آج وہی
بھارت ہے جہاں سو برس کی آیو کے آدمی شاذ و نادر ہی ملتے ہیں۔ مردم
شماری کی رپورٹوں سے دیکھیے:۔
(۱) سو برس سے زائد عمر کے لوگوں کی تعداد۔ جرمنی ۱۷۱۔ فرانس

۲۱، نیوزی لینڈ - ۵۷ بلگیریا - ۱۳ بلجیم - ۱۰۵ ہسپانیہ ۸۴ انگلستان - ۲۱۱ مگر ہندوستان جو رشیوں اور یوگیوں کی بھومی تھا اس میں ۱۲۶ ہیں۔ گویا تمام دنیا کے ممالک سے یہاں کم آدمی سو برس کی عمر کے ہیں، حالانکہ ہندوستان کی آبادی ان تمام ممالک کی مجموعی آبادی سے دوگنی ہے۔ اس تناسب سے یہاں ۳ ہزار آدمی زائد از سو سال عمر کے ہونے چاہئیں۔ اب لیجئے اوسط عمر مختلف ممالک:-

(ب) اوسط عمر چند ممالک - نیوزی لینڈ ۶۵ سال، امریکہ ۵۶ سال انگلستان ۵۲ سال - جرمنی ۵۰ سال - فرانس ۴۹ سال - جاپان ۴۶ سال ہندوستان جو رشیوں اور منیوں کی بھومی تھا یہاں اب اوسط عمر ۲۴ سال ہے زیادتی عمر میں بازی لے گئے ہیں۔ اب ذرا پیدائش و اموات کا بھی حال سنئے۔

(ج) پیدائش و اموات کا نقشہ:-

نام ملک	پیدائش فی ہزار	اموات فی ہزار
انگلستان	۱۶	۱۲
فرانس	۱۴	۱۶
جرمنی	۱۷	۱۱
امریکہ	۱۸	۱۱
جاپان	۳۲	۱۸
ہندوستان	۳۵	۳۳

گویا سب سے زیادہ اموات ہندوستان میں ہو رہی ہیں۔ کوئی زمانہ تھا کہ مہاراجہ رام چندر جی کو بر سر دربار ایک برہمن نے آکر مواخذہ کیا کہ میری زندگی میں میرا جوان بچہ مر گیا ہے۔ راجہ نے کوئی اپرادھ کیا ہے۔

اور نہ باپ کی موجودگی میں بیٹا نہیں مرنا چاہئے۔ مگر آج ہزاروں نوجوان باپ کو داغِ مفارقت دے رہے ہیں۔ اب ذرا بچوں کی اموات کا حال سنئے:-

(د) بچوں کی اموات فی ہزار۔ انگلستان ۲۱ بچے فی ہزار مرتے ہیں۔ جاپان ۱۸۔ جرمنی ۱۹۔ نیوزی لینڈ ۹۔ روس ۱۶۔ مگر بھارت میں ۲۸ بچے فی ہزار مرتے ہیں۔ پانچ برس کی عمر کے اندر بھارت میں ۳۲ فی ہزار بچے مر جاتے ہیں اور ایک برس کی عمر کے اندر تو ۲۸ فی ۱۰۵ہی مر جاتے ہیں۔ ہالینڈ میں ۱۱ مرتے ہیں۔ گویا سب سے زیادہ بچوں کی اموات بھی بھارت میں ہے۔ نقشہ جات بالا سے پایا جاتا ہے کہ چونکہ ہندوستان میں تعلیم کی کمی ہے۔ ماؤں کو بچوں کی پرورش کا علم نہیں۔ خوراک کی کمی دودھ دہی کی قلت، آمد فی کس ۲ر آنے یومیہ ہے۔ اس لئے بھارت جسمانی لحاظ سے تمام ممالک سے پیچھے ہے۔ بدیں وجہ یہاں درازیٔ عمر کا تو کیا کہنا، ہم طبعی عمر کا چہارم حصہ بھی نہیں بھوگ سکتے۔ بیماریوں کا تو کیا ذکر، ہیضہ، طاعون، ملیریا نے تو یہاں چھاؤنی ڈال رکھی ہے۔ چیچک انفلوئنزا، تپ دق اور دیگر امراض دن بدن یہاں بڑھ رہی ہیں۔ اس لئے ڈاکٹروں کی تعداد میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ دیدیار بڑھ رہے ہیں۔ آیورویدک کالج کھل رہے ہیں۔ یونانی مطلب بڑھ رہے ہیں۔ مگر بیماریاں دن بدن ساتھ ہی ادھک ہو رہی ہیں۔ باعث یہ کہ ہم نے قدرت کے نیموں کو بالائے طاق رکھ کر مصنوعی ڈاکٹروں کی شرن اختیار کی ہے۔ قدرت نے ہمیں پانچ ڈاکٹر عطا کئے تھے۔ ان پر اعتبار نہ کر کے ان کو ٹھکرا دیا اور روپیہ کمانے والے ڈاکٹروں کی شرن اختیار کی جس کا نتیجہ ہمارے لئے بھیانک

نکلا ہے۔

فصل سوم۔ (الف) ہمارے قدرتی ڈاکٹر

آج دنیا میں کس قدر رہا کار مچ رہا ہے۔ امریکہ، یورپ جیسے براعظم ور
ہیں جہاں تعلیم ۹۷ فی صدی سے بڑھ کر ہے، جہاں تہذیب اعلےٰ معراج تک
پہنچ چکی ہے۔ بیماریوں اور مہلک امراض سے لوگ مبتلا نظر آتے ہیں، شفاخانے
مریضوں سے بھرپور ہیں۔ پریکٹس کرنے والے ڈاکٹروں اور حکماء کی دکانوں پہ
مریضوں کا میلہ لگا رہتا ہے۔ آج سے ۴۰ برس پہلے میرے اپنے وطن میں
دو حکیم اور تیسرا ہسپتال کا ڈاکٹر تھا۔ آج میرے اس قصبہ میں گیارہ ڈاکٹر
چھ آیورویدک ویدیہ اور پانچ یونانی حکیم موجود ہیں مگر تپ دق کی مرض ہمارے
شہر میں معلوم نہیں۔ آج سال میں دو تین نوجوان اس مرض کا شکار ہو
رہے ہیں یہی حالت دیگر شہروں اور قصبوں وغیرہ میں ہو رہی ہے۔ پرماتما
نے ہمارا جیون سکھ اور آنند کا بنایا تھا۔ اور ہر ایک چیز ہمارے آنند و
راحت کے لئے پیدا کی تھی۔ مگر ہم نے اگیانتا میں پڑ کر پرماتما کی نعمتوں اور
برکتوں کا ناجائز استعمال کر کے انہیں اپنے لئے دکھدائی بنا لیا ہے۔ ہم
سنسار کے وشیوں میں مست ہو گئے۔ وشیوں کا وش سانپ سے بھی زیادہ
بھیانک ہے۔ اس لئے امراض، بیکاری، خودکشی اور کالیشوں نے انسان
کو گرفت کر لیا ہے۔ جو بھارت سداچار کے لئے چار دانگ عالم میں پرسدھ
تھا، جو سنسار بھر کا ہر ایک پہلو سے استاد تھا، آج دنیا بھر میں غلام دیش
اور قابوں کی بھومی سمجھا جاتا ہے۔ جہاں سو برس کی آیو گننا ایک معمولی امر

سادہ مارن بات تھی آج اچنبھا سمجھا جاتا ہے۔ کبھی یہ مقولہ تھا "جو ساٹھے سو پاٹھے" یعنی ساٹھ برس کی عمر میں پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ آج بقول شیخ سعدی "چو شصت آمد نشست آمد بہ دیوار" یعنی ساٹھ برس کی عمر میں دیوار کے سہارے بیٹھنا پڑتا ہے۔ کبھی ستر اسی برس کی عمر کے آدمی تجربہ کار اور عقلمند سمجھے جاتے تھے۔ اور بقول حافظ "نصیحت گوش کن جانان کہ از جاں دوست تر دانند جوانان سعادت مند پند پیر دانا را" یعنی بوڑھے دانا کی نصیحت کو غور سے سننا چاہیئے۔ آج ستر برس کی عمر والے کو "ستر اہترا" یعنی بیوقوف اور خارج از عقل تصور کرتے ہیں۔ قدرت نے جہاں ہمارے لئے ہر ایک قسم کا سامان آسائش و آرام مہیا کیا تھا اور ساتھ ہی ہمارے لئے ڈاکٹر بھی بنا دیئے تھے۔ وہاں ہم نے قدرت کے ڈاکٹروں کو ٹھکرا کر مصنوعی ڈاکٹروں کی شرن لی۔ اس لئے آج ہمارے گھر ہمارے جسم اور ہماری بیٹھک نرک سمان بن رہے ہیں۔

وہ قدرتی ڈاکٹر کون ہیں؟ - (۱) سورج (۲) ہوا (۳) پانی (۴) مٹی۔

۱۔ سورج - پرماتما نے جہاں ہماری آنکھوں میں روشنی پیدا کی اس بصارت کا ذریعہ سورج بنایا اور ساتھ ہی اُسے ہمارا ڈاکٹر بھی مقرر کیا۔

ڈاکٹر نارمن ڈیلوی کا کہنا ہے کہ:-

"The sun is the great healer of all human ills. He is the healer and life-giver - the only true doctor to the troubled mind."

یعنی "سورج تمام انسانی امراض کا دُور کرنے والا ہے۔ وہ صحت دینے والا اور جیون کے دینے والا اور مریض دکھیوں کا سچا ڈاکٹر واحد ہے" ایسے ہی

کوہنی صاحب نے بھی سب سے بڑا معالج" (APD THACRY) کا خطاب دیا ہے۔ سورج کی دھوپ کے نہ ہونے سے انسان کی جسمانی اور دماغی حالت کمزور ہو جاتی ہے۔ فرانس کے ڈاکٹر نگنیر نے ایک ضخیم کتاب سوریہ کے فوائد پر لکھی ہے اور جرمنی کے ڈاکٹر لوئیس کوہنی نے تو شمسی غسل اور ڈاکٹر ٹرال نے ایک طبابت کا نام ہی شمسی طبابت (HAIROPATHY) رکھا ہے یعنی کل امراض کو سوریہ کی روشنی اور دھوپ کے ذریعہ دور کر دینا:۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ جس مکان میں سورج کی دھوپ اور روشنی کی آمد و رفت کافی ہو، وہاں بیماریاں دخل نہیں کرتی ہیں۔ جہاں تاریکی ہو اور سوریہ بھگوان کا دخل نہ ہو وہاں جن، بھوت، پشاچ، راکشس کا نواس ہوتا ہے۔ یہ دراصل ان جراثیم کے نام ہیں جو تنگ و تاریک مکان میں پیدا ہو جاتے ہیں جو انسانی زندگی کے لئے مہلک اور خطرناک ہوتے ہیں۔ ان میں پلیگ، ہیضہ اور کئی قسم کی زہریلی بیماریوں کے جرمز شامل ہیں۔ آج کل مغربی علماء کی رائے ہے اور اس پر بہت کتب شائع کر رہے ہیں کہ ہر انسان کو چاہیئے کہ دن بھر میں ایک دو گھنٹہ کپڑے اُتار کر سورج کی دھوپ میں بیٹھے۔ اسی کو شمسی غسل کہا جاتا ہے۔ بعض امراض جنہیں کئی ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دے دیا۔ محض دھوپ سینکنے سے دور ہو گئیں۔ تپ دق کے مریض کے لئے ڈاکٹر کھلی ہوا اور دھوپ کی سفارش کرتے ہیں۔ غرضیکہ دھوپ پرماتما نے ایک ایسی قدرتی اوشدھی دی ہے کہ ڈاکٹروں کی ہزاروں روپیوں کی ادویات وہ اثر نہیں کر سکتیں ہیں جو زود اثر دھوپ سینکنے اور دھوپ کو مکان میں کھلی آمد و رفت دینے سے ہوتا ہے:۔

اس لئے پرانے زمانے کے ہندو لوگ سوریہ کو بھگوان کہہ اس کی پوجا کرتے

تھے۔ سورج کی دھوپ نہ صرف ہمارے لئے اکسیر۔ یا آب حیات کا کام دیتی ہے
بلکہ سورج کی دھوپ گندی ہوا اور تعفن کو اڑا کر تبخیر بنا کر بھگا دیتی ہے۔
مالوپہ ماتا کی طرف سے بڑا بھاری ہون کنڈ ہے جو تمام عفونت کو بھگا رہا ہے
اور والومنڈل میں لے جا کر بھسما بھوت کر رہا ہے۔ لاکھوں اور کروڑوں زہریلے
جرمز جو والو میں پیدا ہوتے ہیں ان سب کو ملیامیٹ کر رہا ہے۔ گند کی اور
غلاظت کے بخارات اڑا کر کا فور کر رہا ہے۔ یہ ایک بڑا یگیہ کر رہا ہے۔ ڈاکٹر
سورج کے بغیر ہماری زندگی کا ایک دن بھی محال ہو جاتا۔ پس ہمیں ایسے
قدرتی ڈاکٹر کی خدمات سے فائدہ حاصل کرنا چاہیئے۔ پس صحت قائم رکھنے
کے لئے سب سے بڑے ڈاکٹر سورج سے فائدہ اٹھانا چاہیئے یعنی :-

۱۔ رہنے کا مکان ایسا کھلا ہو جس میں روشنی اور سورج کی دھوپ
بخوبی آسکے۔

۲۔ سویرے اٹھ کر سورج کی طرف منہ کر کے آنکھیں بند کر کے کھڑے
رہیں۔ بہتر ہو اوم یا گایتری کا جاپ کریں۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ زہریلے کیڑے
منہ کی طرف نہیں آدیں گے۔ اور اس کی کرنیں بصارت کو تیز کرتی ہیں :۔

۳۔ کچھ دیر کے لئے دھوپ میں بیٹھنا مفید ہے۔ ڈاکٹر رائے بیلی رام
مرحوم فرمایا کرتے تھے کہ سردیوں میں دھوپ کے وقت سیر کرنا مفید ہے :۔

۴۔ کچھ دیر دھوپ میں ننگے جسم بیٹھا کریں۔ اس سے کئی قسم کے روگ
دور ہوتے ہیں۔ طبیعت میں بجلی زیادہ زیادہ سرایت اور طاقت دیتی ہے :۔

۵۔ دھوپ میں تیل کی مالش کرنا اور دھوپ میں اشنان کرنا بھی مفید
ہے ولایت کے ڈاکٹر ہاکن کی رائے ہے کہ جس سال لنڈن میں سورج بہت
نکلتا ہے یعنی بادل اور کہر کم ہوتا ہے اس سال وہاں اموات اور امراض کم

ہوتے ہیں۔ اس نے اس قسم کے نقشے اور جدول پیش کر کے ثابت کیا ہے۔ کہ دھوپ انسانی صحت کے لئے زیادہ لابھدائک ہے ؛

۷۔ دھوپ میں رہنے والے لوگ کم بیمار ہوتے ہیں۔ آپ دیہاتی اور شہری لوگوں کا مقابلہ کر کے دیکھ لیں۔ شہر لاہور میں کئی ایسے مکان ہیں، جہاں دھوپ سال بھر نظر نہیں آتی۔ ان مکانوں کے رہنے والے ہمیشہ بیمار کمزور اور دبلے پتلے رہتے ہیں ؛

غرضیکہ سورج ہمیں پرماتما نے مفت کا ڈاکٹر دیا ہے۔ وہ اپنی دھوپ کی کوئی قیمت نہیں لیتا۔ لیکن افسوس کہ پھر بھی ہم اس سے فائدہ نہیں اٹھاتے۔ ا

دوسرا ڈاکٹر ہوا ہے جو پرماتما نے ہمیں مفت دے رکھا ہے۔ ہماری تہذیب نے اب ہوا کو بھی بیچنا شروع کر دیا ہے آج کل ہم بجلی کے پنکھوں کے ذریعہ یا قلی رکھ کر مصنوعی پنکھوں کے ذریعہ ہوا کو خریدتے ہیں۔ ہوا کھانے کے لئے ہمیں دور دراز ملکوں میں جانا پڑتا ہے۔ ہوا خواہ مفت لے یا قیمتاً۔ اس کے بغیر ہمارے لئے پانچ منٹ بھی زندہ رہنا مشکل ہے۔ سانس کا آنا جانا ہر وقت جاری رہتا ہے اور اس پر زندگی کا انحصار ہے۔ کبھی کبھی ماں کے ساتھ بچہ لحاف میں لپٹا ہوا دم گھٹ جانے سے مر جاتا ہے یا سخت بیمار ہو جاتا ہے۔ پانی اور اناج تو ہمیں مانگنے اور محنت کرنے سے ملتے ہیں لیکن ہوا پرماتما نے مفت اور ہر جگہ ہمارے لئے مہیا کر دی ہے۔ جہاں تک دیکھا گیا ہے ۹۰ فی صدی بیماریوں کا سبب اچھی ہوا کا نہ ملنا ہے تپ دق اور دیگر امراض کا سبب اچھی ہوا کا نہ ملنا ہے۔ تپ دق اور دیگر امراض متعدی کا سبب خراب ہوا ہے۔ تپ دق پھیپھڑے سڑ جانے کی نشانی

ہے اور پھیپھڑے سڑتے ہی زہریلی ہوا سے ہیں۔ جیسے خراب کوئلہ سے انجن
خراب ہوتا ہے ویسے ہی خراب ہوا سے پھیپھڑے خراب ہوتے ہیں۔ اس
لئے سمجھدار ڈاکٹر تپ دق کے مریض کے لئے صاف ہوا یعنی پہاڑ پر اور کھلے
میدان میں رکھنے کی تجویز کرتے ہیں۔ ہوا ہم پھیپھڑوں کے ذریعہ بھی حاصل
کرتے ہیں اور مساموں کے ذریعہ بھی جو ہمارے جسم میں بہت باریک
ہوتے ہیں۔ اس لئے جہاں تک ہو سکے کپڑا کم پہننا چاہیئے۔ ایسا ڈھیلا ہو کہ ہوا
مساموں کے ذریعہ جسم میں جا سکے۔ غلاظت یا پاخانہ ننگا نہیں رکھنا چاہیئے۔ اس
پر مٹی ڈالنی چاہیئے۔ ہمارے کھانے میں اگر کوئی غلیظ چیز رکھ دے تو ہمیں فوراً
قے آجاتی ہے۔ لیکن ہم غلاظت کی بدبو سے بھری ہوئی ہوا کو ہمیشہ کھاتے رہتے
ہیں گویا ایک طرح سے ہم غلاظت کو کھا رہے ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ ہم کھانے
میں غلاظت آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں مگر ہوا میں غلاظت آنکھ سے نہیں دیکھتے
مگر کھاتے ضرور ہیں۔ پس ہمیں اپنے مکانوں، موریوں، ٹٹیوں میں غلاظت کو
ڈھانپ کر رکھنا چاہیئے۔ نہ کھلی جگہ پیشاب کرنا چاہیئے۔ نہ ہی غلاظت یا تھوک
دیواروں یا فرش پر ڈالنی چاہیئے۔ جہاں تھوک ڈالیں اس پر مٹی ڈالدیں۔ ہوا
اپنے اندر ناک کے ذریعہ لینی چاہیئے۔ منہ کے ذریعہ نہیں۔ منہ کے ذریعہ لینے سے
زہریلے کیڑے پھیپھڑوں میں چلے جاتے ہیں۔ گلا خراب ہوتا ہے ؛

صبح اٹھ کر کھلی ہوا میں ۲۰ یا ۲۵ لمبے سانس ناک کے ذریعہ لینے چاہئیں اس
سے سینہ مضبوط اور کشادہ ہوتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے۔ ڈمبل ورزش کا فائدہ
بھی ہے۔ کیونکہ تیزی کے ساتھ ڈمبل گھمانے سے خوب گہرے سانس لینے پڑتے
ہیں۔ اس سے سینہ خوب مضبوط اور چوڑا ہوتا ہے۔ رات کے وقت منہ کو ڈھک کر ہی میں
سونا بہت مضر ہے۔ ضرور کوئی نہ کوئی کھڑکی یا دروازہ کھلا رکھنا چاہیئے۔ تاکہ

تازہ ہوا آتی رہے۔ ہوا تو ہماری چوبیس گھنٹے کی خوراک ہے ''اسطرح دو چار وقت کی اور پانی دو وقت کی۔ اس لئے ہوا جس قدر عمدہ تازہ ملے اُسے حاصل کریں۔ صاف ہوا کا استعمال کرنے سے ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ منہ ڈھانپ کر نہیں سونا چاہیئے۔ اگرچہ لحاف ڈالکر سونے سے کبھی سوراخوں سے کچھ ہوا اندر جاتی رہتی ہے مگر پھر بھی تازہ آکسیجن کی ضرورت ہے۔ سردیوں میں گرم ٹوپی سر پر اوڑھ کر سوئیں مگر ناک کو کھلا رکھیں تاکہ تازہ ہوا اندر لیتا رہے اور بخارات کو نکالتا رہے میں پہلے کہہ چکا ہوں کہ ہوا بمنزلہ ڈاکٹر ہے۔ اگر کوئی شخص ٹھٹھر گیا ہو تو اُسے گرم ہوا کی بھاپ دینے سے پسینہ آجائیگا اور جوڑ کھل جائیں گے اس طرح کئی بیماریاں بذریعہ بھاپ دُور کی جاتی ہیں۔ اسے انگریزی میں ٹرکش باتھ کہتے ہیں جس آدمی کا جسم بخار سے آگ کی طرح جل رہا ہو اُسے بالکل ننگا کر کے کھلی ہوا میں لٹا دیں اس کی حرارت کا درجہ کم ہو جاویگا۔ جب جسم ٹھنڈا ہو جاوے اس پر فوراً کپڑا لپیٹ دیں۔ غرضیکہ کھلی ہوا ہر طرح سے ڈاکٹر کا کام دیتی ہے پرانے بخار یا دیگر بیماریوں کے لئے تبدیلی ہوا عمدہ علاج ہے۔ ہوا تبدیل کرنے کے لئے کئی لوگ غیر ممالک کو جاتے ہیں کئی ایک مقام سے دوسرے مقام کو جایا کرتے ہیں۔ تبدیلی کے وقت یہ دیکھ لیا جاوے کہ جہاں مریض کو لے جایا جاوے وہاں کی ہوا نہایت اچھی ہو۔ بہت نمی نہ ہو۔ میرے ایک دوست راجا رام کی استری انبالہ صدر میں ہمیشہ بیمار رہتی تھی۔ اُسے جگر اور معدہ کا روگ تھا۔ ہر چند ڈاکٹروں کا علاج کرتے رہے مگر کچھ فائدہ نہ ہوا۔ ایک سال وہ ایک ماہ کی رخصت لیکر کشمیر سیر کو گئے اور استری کو ساتھ لے گئے وہاں استری بغیر علاج کے راضی ہو گئی اور خوش وخرم گھر واپس آئے۔ ایس قدرت نے ہمیں دوسرا ڈاکٹر ہوا عطا کیا ہے جو ہمارے تمام روگوں کو بغیر کسی علاج یا معاوضہ لینے کے دُور کر سکتا ہے۔ یہیں ایسے نیک

ہر دلپکاری ڈاکٹر سے بگاڑ نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے لابھ اوٹھائیں ؛

تیسرا ڈاکٹر جو قدرت نے ہمیں دیا ہے اس کا نام پانی ہے۔ ہوا کے
بعد تیسرا ڈاکٹر پانی ہے۔ اگرچہ ہوا کی طرح یہ ہماری خوراک کا بھی جزو ہے اور
۷۰ فیصدی ہمارے جسم میں پانی ہے۔ پانی کے بغیر جسم کا وزن صرف دس بارہ پونڈ
رہ جاتا ہے۔ ہماری سب خوراکوں میں تھوڑا بہت پانی ضرور ہوتا ہے۔ مگر ہم اسے
بھی خراب استعمال کر رہے ہیں۔ اس کے استعمال کرنے میں کافی احتیاط نہیں کرتے
پلیگ، ہیضہ اور دیگر وبائی امراض ہوا اور پانی کی بدولت ہی ہوتے ہیں۔ کچے
کنوئیں کا پانی کبھی نہ پینا چاہئے کیونکہ اس میں زمین کی غلاظت برابر رس ملتا
رہتا ہے۔ پانی بھرنے والوں کی میل مٹی وغیرہ ڈھل کر کنوئیں میں جا پڑتی ہے۔
اس سے پانی بگڑ جاتا ہے۔ حوضوں میں ہوا پانی بھی خراب ہوتا ہے۔ تالاب
میں بار بار روہڑنی چاہئے۔ ہر آٹھویں دسویں دن اس کا پانی بدلتے رہنا چاہئے۔
گھر میں پانی ننگار لینا چاہئے۔ بہتر تو یہ ہے کہ پانی اُبال کر پیا جاوے۔ کہ وئیں
باؤلی میں جہاں سے پانی لیا جاتا ہے کوئی غلاظت یا گندگی نہ ڈالیں۔ پانی کے
نزدیک پاخانہ یا پیشاب نہ کرنا چاہئے۔ نہ پانی کے نزدیک مُردے کو جلائیں،
نہ مردہ کی راکھ کو اس پانی کے قریب ڈالیں جو پینے کے کام آتا ہو۔ برسات کا
پانی سب سے بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر مریض کے لئے مقطر پانی کی سفارش
کرتے ہیں۔ مقطر پانی ایک قسم کا ڈاکٹر ہے جس کے استعمال سے دیگر ادویات کی
ضرورت بہت کم پڑتی ہے ؛

جرمنی کے ڈاکٹر کوہنی نے جل چکتسا نکالی ہے۔ اگرچہ جل چکتسا کا ورنن
ہمارے آیورویدک گرنتھوں میں جابجا ملتا ہے۔ مگر چونکہ ہماری دوبائیں زمانہ
تاریک میں لوپ ہو چکی تھیں۔ اس لئے جرمن لوگوں نے پھر تازہ کر دیا ہے۔

اس علاج کا نام انہوں نے ہائیڈروپیتھی (HYDROPATHY) رکھا ہے۔ مثلاً اگر جسم میں پھوڑے پھنسی ہو جائیں تو بھاپ دینے سے وہ بہت جلد مرجھا جاتے ہیں۔ بہت تھکا ہوا آدمی اگر بھاپ سے یا گرم پانی میں نہا کر فوراً سرد پانی سے نہالے تو اس کا جسم ہلکا اور تازہ دم ہو جاتا ہے۔ جسے نیند نہ آتی ہو، بھاپ لیکر ٹھنڈے پانی سے اشنان کرے اور پھر کھلی ہوا میں لیٹ جائے تو بہت جلدی نیند آجاوے گی۔ قبض کو دور کرنے کے لئے صبح اٹھتے ہی گرم پانی کا گلاس پینے سے دست صاف ہو جاتا ہے۔ پیٹ میں درد ہو تو گرم پانی سے بوتل بھر کر پیٹ پر پھیرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ بھاپ دینے کے طریقے لوئی کوہنی کی کتاب میں مفصل درج ہیں اس نے چار قسم کے غسل بتلائے ہیں جن سے بیماریاں دور کی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر جیند ارام MANIST مانتان نواسی جواب تک زندہ ہیں تپ دق جیسے امراض کو صرف غسل کے ذریعہ دور کر دیا کرتے ہیں۔ ہر قسم کی امراض کو وہ پانی سے ہی دور کرتے ہیں۔ کمزور آدمیوں کا ٹھنڈے پانی سے علاج کیا جاتا ہے۔ لو، بخار، سینلا اور چمڑے (جلد) کی بیماریوں میں ٹھنڈے پانی سے بھگوئی ہوئی چادر لپیٹنے کا علاج بہت فائدہ مند ہے۔ اگر سر میں چکر آتے ہوں یا سنپات ہو گیا ہو تو برف کے پانی میں بھگویا ہوا کپڑا سر پر رکھنے سے بیمار کو راحت ہوتی ہے۔ پیٹ پر برف سے بھگو کر کپڑا رکھنے سے دست آجاتا ہے۔ مرض احتلام کے لئے ناف سے اندری تک ٹھنڈے جل کی دھار بہانا۔ رات کو سرد پانی میں بھگو کر پیٹ پر پٹی باندھ کر سونے سے احتلام نہیں ہوتا۔ جسم کے جس حصہ سے خون بہ رہا ہو اس پر برف کے پانی سے پٹی باندھنے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ پانی مقعد کے ذریعہ اندر لے جانا قبض اور امراض شکم کے لئے اکسیر علاج

ہے۔ ایسے دستی کرم کہتے ہیں۔ اس پر ڈاکٹر ٹرال کی کتاب بہت پرسِدھ ہے اس میں سے کچھ اقتباس لیا۔ ڈاکٹر کیشب دیو مرحوم نے بھی ایک کتاب دستی کرم نامی شائع کی تھی۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی کا کہنا ہے کہ ہر قسم کی بیماریوں کے لئے پانی کا علاج سب سے بہترین علاج ہے۔ یہاں تک کہ لقوہ، برص اور آتشک جیسے روگوں کو بھی پانی کے ذریعہ دُور کیا جاسکتا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ عام طور پر سرد پانی سے غسل کرنا چاہیئے۔ وہ ٹب میں بیٹھ کر غسل دیکر سب امراض دُور کر دیتا ہے؛

پس گویا پانی ہمارا تیسرا ڈاکٹر ہے۔ اس لئے مناسب ہے کہ ہم صاف اور تازہ پانی کا استعمال کریں۔ پانی کو خراب نہ کریں۔ گھروں میں پانی ڈھانپ کر رکھیں۔ اس میں مکھی مچھر کو نہ جانے دیں۔ کھانے کے ساتھ پانی استعمال نہ کریں۔ اس سے آدھ گھنٹہ پہلے یا گھنٹہ پیچھے پی لیں۔ پانی دو تین بار دن میں پیا کریں یہ ہمارا تیسرا رفیق ڈاکٹر ہے جو بغیر فیس لینے کے مفت ہماری امراض کو دُور کرتا اور ہمیں صحت ور اور طاقتور رکھتا ہے۔

چوتھا ڈاکٹر۔ بقول مہاتما گاندھی چوتھا ڈاکٹر مٹی ہے۔ چونکہ مٹی ہمارے جسم کا ایک جزو ہے، اس لئے مٹی سے کئی بیماریاں دُور کی جاسکتی ہیں مٹی پر بھی ہمارا کچھ خرچ نہیں لیکن پرماتما نے اسے ہمارے لئے بطور ایک ڈاکٹر کے عطا کیا ہے۔ بدبو رفع کرنے کے لئے مٹی کو کام میں لایا جاتا ہے۔ ہاتھ مٹی سے صاف کئے جاتے ہیں۔ یوگی اور ہندو لوگ جسم پر مٹی مل لیتے ہیں۔ پھوڑے پھنسیوں پر مٹی لگانے سے وہ دب جاتے ہیں، مُردوں کو مٹی میں دفن کرنے سے ہوا خراب نہیں ہوتی جس طرح لوئی کوہنی نے پانی کو ڈاکٹر بنایا ہے۔ جرمنی کے ڈاکٹر جسٹ نامی نے مٹی کو ڈاکٹر بنایا ہے۔ اس کا اعتقاد ہے کہ مٹی کے

ذریعہ ہم لاعلاج امراض کا بھی علاج کر سکتے ہیں، وہ لکھتا ہے کہ اُس کے گاؤں کے قریب ایک شخص کو سانپ نے ڈس لیا۔ لوگوں نے سمجھ لیا کہ وہ مر گیا۔ جھٹ سے اسے پیلی مٹی میں دفن کرا دیا۔ تھوڑی دیر کے بعد اُسے نکال کر دیکھا تو اُسے ہوش آ گیا تھا۔ مٹی میں زہر چوس لینے کی طاقت ہے اس لئے ہندو لوگ گھروں میں مٹی سے لپائی کرتے ہیں تاکہ زہریلے کیڑے مر جائیں۔ بچھو اور بھڑ کے کاٹنے پر بھی مٹی کا علاج کرنا مفید ثابت ہوا ہے۔ مٹی کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر ڈنک پر گاڑھی پلٹس بنا کر رکھ دینی چاہئیے اور اس پر پٹی باندھ دینی چاہئیے۔ اسہال کے مریض کے پیٹ پر مٹی کی پلٹس باندھنے سے دو تین روز میں آرام ہو جاتا ہے۔ سر کے درد کے بیمار کے سر پر مٹی لگانے سے فوراً آرام آتا ہے۔ چوٹ کی درد اور سوجن بھی مٹی کی پلٹس سے دور ہوتے ہیں۔ پھوڑے پھنسی اور کھجلی پر مٹی کا استعمال کرنا مفید ہے۔ سُرخ مٹی اور چکنی مٹی خاص کر مفید ہے۔ اس علاج کو انگریزی میں ہیرو تھیپی کہتے ہیں۔ ہمارے شاستروں میں اس قسم کے علاج پر بہت مسالہ ملتا ہے۔ اسی لئے بچوں کا مٹی میں کھیلنا مفید ہے۔ مٹی صاف چکنی ہو اس میں میل نہ ہو۔ یہ بطور دوائی کے گھر میں رکھنی چاہئیے۔ یہ ہمارا چوتھا ڈاکٹر ہے۔ جو قدرت نے ہماری امراض کو رفع کرنے کے لئے دیا ہے۔

فصل چہارم۔ ہمارے مانسک ڈاکٹر

قدرت کے ڈاکٹروں کے علاوہ پانچ ڈاکٹر ہمارے رفیق مانسک ڈاکٹر کہلاتے ہیں (۱) غذا (۲) ورزش (۳) صفائی (۴) دیرنج دیر ہمچریہ) (۵) من کی شگفتگی)۔

۱۔غذا۔ درحقیقت ہمارے لئے ڈاکٹر یا ادویات کا کام دیتی ہے۔یعنی اگر ہم غذا کے استعمال کرنے میں احتیاط کریں اور اپنی قدرتی غذا کھائیں تو کبھی بیمار نہ ہوں۔ حیوانات قدرتی غذا کھاتے ہیں تو وہ بیمار ہو جاتے ہیں مگر قدرتی غذا پر رہنے والے جانور بیمار نہیں دیکھے گئے۔ کون سی غذا کھانی چاہئے کتنا کھانا چاہئے۔ اور کب کھانا چاہئے۔ اس پر سینکڑوں کتب لکھی جا چکی ہیں۔ اور مختلف ڈاکٹروں کی مختلف رائیں ہیں۔ کیونکہ مختلف ممالک میں مختلف غذاؤں پر لوگ اپنا جیون بسر کر رہے ہیں۔ مگر یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اناج جسم کا کاروبار نہیں چلتا۔ اناج کے حاصل کرنے کے لئے ہمیں سینکڑوں تکالیف اٹھانی پڑتی ہیں۔ ۹۹ فی صدی اشخاص تو محض مزہ لینے کے لئے کھاتے ہیں۔ کھانیکے بعد بیمار ہوں یا اچھے رہیں اس بات کی وہ پرواہ نہیں کرتے۔ کئی ٹھونس ٹھونس کر کھانے کے بعد قے کر کے اپنا پھر کھانے کی تیاری کر دیتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں ...... ملک اٹلی کا بادشاہ نیرو ایسا ہی کیا کرتا تھا۔ کبھی جوانی میں مجھے بھی یہ عیب تھا۔ ایک بار بک لخت ۱سیر آم کھا گیا تھا۔ ایک بار آریہ سماج کا نگڑہ کے جلسہ پر جا کر "۱۱" پھلکے یک لخت کھائے تھے۔ مگر اس کا نتیجہ سوائے بیماری اور کوئی تکلیف ہو جانے کے اور کیا تھا۔ اُس وقت جو طاقت میرے اندر تھی، اب بھی اُس سے کم نہیں۔ اب بھی لکھنے پڑھنے کا کام چھ گھنٹے کر کے دو تین لیکچر بھی ایک دن میں دے سکتا ہوں۔ اگر ہم اپنی خواہشات کو بس میں کر لیں تو پھر کھانے کی الذری پر غلبہ پانا آسان ہوگا۔ ہم خوب ٹھونس کر کھانے اور سواد کی خاطر کھانے کو پاپ نہیں سمجھتے۔ اگر ہم چوری یا عیاشی کریں تو لوگ ہمیں عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھتے۔ لیکن اگر ہم مزے سے خلافِ اصول قدرت کھائیں تو کوئی ہمیں برا نہیں کہتا۔ کئی لوگ تو فخریہ یہ کہتے ہیں کہ میں اتنا کھا گیا

دعوت والے مہمانوں کو اگر ہم پُر تکلف کھانے اور ٹھونس کر نہ کھلائیں تو
ہمیں کنجوس کہا جاتا ہے۔ اتوار یا رخصت والے دن افراط سے بے وقت کھانا ہمارا
شیوہ بن گیا ہے۔ اگر ہم اپنی ضرورت سے زیادہ اناج کھاتے ہیں۔ تو وہ اناج
چوری کا بناتے ہیں۔ اس لئے منو مہاراج کہتے ہیں کہ جو لوگ اتھی یگیہ کئے بغیر
یعنی کسی بھوکے محتاج کو کھلائے بغیر اناج کھاتا ہے وہ پاپ کرتا ہے۔ جب
تامسی غذا ہم مزے اور لذت سے کھاتے ہیں وہ کچے پارہ کی طرح کبھی نہ کبھی
کسی صورت میں پھوٹ نکلتا ہے۔ اس وقت ہماری صحت بگڑ جاتی ہے۔

انسان کی قدرتی غذا تین قسم کی ہے (۱) پھل و نباتات (۲) اناج (۳) دودھ
مگر ہم عام طور پر تین قسم کے لوگ دنیا میں پاتے ہیں۔ اوّل وہ لوگ جو محض نباتات
پر گذارہ کرتے ہیں۔ اس میں ہندوستان، یورپ اور ایشیا کے چند ممالک
کے لوگ ہیں جو اپنے مذہبی عقائد کی وجہ سے نباتات پر ہی گذارہ کرتے ہیں
گو ان میں سے کئی لوگ ساتھ گوشت کا بھی استعمال کر لیتے ہیں۔ مگر عام طور
پر اٹلی کے لوگوں کی خاص خوراک میکرانی، سکاٹ لینڈ کی اوٹ میل۔ چین
جاپان کی چاول، ہندوستان کی گیہوں و چاول وغیرہ ہے۔

دوسری قسم کے لوگ اناج کے ساتھ مچھلی یا گوشت کو ملا کر کھاتے ہیں اس
میں زیادہ تر حصہ انگلستان و جاپان و امریکہ کا ہے۔

تیسرا گروہ صرف گوشت خوروں کا ہے۔ اس میں گرین لینڈ۔ آئس لینڈ وغیرہ
بہت سرد علاقوں کے لوگ ہیں۔ یہ طبقہ چھوٹا ہے اور اب ان میں بھی نباتات
کا پرچار گوشت کے ساتھ بڑھ رہا ہے۔ مگر اب دیکھنا یہ ہے کہ "تندرستی والی غذا"
کون سی ہے۔ جسم کی بناوٹ کا مطالعہ کرنے سے پتہ لگتا ہے کہ قدرت نے
انسان کو نباتات خور ہی بنایا ہے۔ کیونکہ ہماری جسمانی بناوٹ پھلوں پر گذارہ

کرنے والے جانوروں سے بہت ملتی ہے ۔مثلاً بندر سے ہمارے دانت، انتڑیاں اور معدہ کی ساخت بہت کچھ ملتی جلتی ہے ۔جیسے ،شیر شکاری جانوروں کے دانت اور جگر کی بناوٹ ہم سے بہت مختلف ہے ۔گھاس کھانے والے جانوروں کی جیسی انتڑیاں ہیں ویسی ہماری نہیں ۔ان باتوں کو دیکھ کر اب سائنسدانوں کی رائے ہے کہ انسان فطرتاً پھل ،میوہ جات، اناج اور سبزیاں کھانے کیلئے بنایا گیا ہے علم طبیعات کے جاننے والوں نے بہت تجربات کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ انسان کے گزارہ کے لئے جن اجزاء کی ضرورت ہے وہ سب پھلوں میں قدرتاً موجود ہیں۔ کیلے، نارنگی، کھجور، انجیر، سیب، اناس، بادام، اخروٹ، ناریل وغیرہ پھلوں اور میوہ جات میں تندرستی کو قائم رکھنے والے سب اجزاء موجود ہیں۔ان کو پکا کر کھانے کی ضرورت نہیں ۔کیونکہ آگ پر رکھنے سے ان کی اصلی طاقت قوتِ حیات (وٹامن) ضائع ہو جاتی ہے ۔اس لئے انسان کو فرگی وورس (FRUGI VOROUS) یعنی پھل آہاری کہا گیا ہے ۔نباتات کا خاص گن جیتنی دینا ہے ۔ پکانے سے ان کی خصوصیات ضائع ہو جاتی ہیں، یورپ اور امریکہ کے لوگوں نے ان پر کئی کتب لکھ کر اپنے تجربات بیان کئے ہیں ۔پھلوں کی خوبیاں اور فوائد پر لکھنے سے یہ کتاب طویل ہو جائے گی ؛

پھلوں سے دوسرے درجہ پر ہماری غذا نباتات ہے ۔اس میں ساگ، بھاجی، اناج، دال وغیرہ شامل ہیں ۔جس طرح پھلوں میں حیات قائم رکھنے کے اجزاء پائے جاتے ہیں، ویسے نباتات میں بھی ملتے ہیں ۔ مگر دونوں کا اثر یکساں نہیں ہے ۔اناجوں میں سب سے اچھا اناج گیہوں تسلیم کیا گیا ہے ۔جسم کی طاقت بڑھانے والا مادہ اس میں کافی ہوتا ہے ۔ بچوں کو جو تیار شدہ خوراکیں دی جاتی ہیں ان میں گیہوں کا حصہ ضرور شامل ہوتا ہے ۔گیہوں کے

ساتھ جوار، باجرہ، مکی بھی اناجوں میں شامل ہیں۔ مگر یہ گیہوں کی برابری نہیں کر سکتے۔ چاول کا استعمال نصف سے زیادہ دنیا کرتی ہے۔ مگر چاولوں میں گیہوں کے برابر طاقت نہیں۔ مشین کا آٹا مفید نہیں۔ آٹا چکی کا ہی زیادہ مفید ہے۔ چھان ہم نکال لیتے ہیں۔ اصلی طاقت تو چھان ہی میں ہے۔ مگر ہم لذت کی خاطر سفید آٹا ہی کھاتے ہیں۔ اَن چھانے موٹے آٹے کی روٹی زیادہ مرغن، طاقت بخش، ہاضم اور قبض کشا ہے۔ گیہوں کا دلیا کھانے میں بہت مفید ہے۔ مرچ، مصالحہ، چٹنی وغیرہ کا استعمال زیادہ تر ہندوستان میں ہے جو ہاضمہ کے لئے مضر ہیں۔ اس سے جگر خراب ہوتا ہے۔

محض گوشت خور لوگ پست قامت، کم عمر، کم علم اور کم ترقی کرنے والے ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے اس پر زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں۔

نباتاتی اور دانس والی غذا پر یورپ اور امریکہ کے ڈاکٹروں کے تجربات

۱۔ امریکہ کے ڈاکٹر وکیفلڈ نے ۱۵ لڑکے ۱۲ برس کی عمر کے لے کر ان کے ۳ گروپ بنائے۔ ایک گروپ یعنی ۵ لڑکوں کو چھ ماہ کے لئے صرف دودھ پر پرورش کیا۔ دوسرے گروپ کو صرف پھلوں اور نباتات پر، تیسرے گروہ کو صرف گوشت پر۔ جب اُن کا امتحان لیا گیا تو قوت حافظہ میں دودھ خور لڑکے اول درجہ پر نکلے۔ دوڑنے میں سبزی کھانے والے لڑکے کامیاب ہوئے۔ کشتی کرنے میں ایک دودھ والا لڑکا دو سبزی خور اور دو دانس خور

Amrit Bal

اچھے نکلے ؎

۲۔ ڈاکٹر فشر نے جرمنی میں برلن سے ویانا تک ۱۵ آدمیوں کو ۳۶۰ میل کا سفر کرایا جن میں دو سبزی خور اور باقی مانس خور تھے۔ دونوں نباتات خور پہلے پہنچے۔ ماس خوروں میں سے صرف ایک ۲۲ گھنٹہ بعد پہنچا۔ باقی راستہ میں تھک کر رہ گئے ؛

۳۔ دوسرا مقابلہ برلن میں ۱۹۲۹ء میں ہوا۔ ۲۲ آدمیوں کو ۷۰ میل تک چلایا گیا۔ ان میں ۸ نباتات خور تھے۔ ۱۸ گھنٹے کا وقت پہنچنے کا مقرر کیا گیا۔ سب سے پہلے ایک نباتات خور ۱۴½ گھنٹے میں پہنچا۔ دوسرا نباتات خور ۱۴½ گھنٹے میں تیسرا ۱۵½ گھنٹے میں اور چوتھا نباتات خور ۱۶ گھنٹے میں پہنچا۔ ان کے ایک ایک گھنٹہ بعد ایک مانس خور پہنچا جو تھک کر چکنا چور ہو گیا تھا۔ باقی سب گوشت خور ۲۵ میل چل کر رہ گئے ؛

۴۔ انگلستان کے فارمیسی پروفیسر نے برطانیہ کے باشندوں پر تجربات کر کے یہ رائے قائم کی کہ نباتات خور زیادہ قوت استقلال والے، تندرست اور نہ تھکنے والے کام کر سکتے ہیں ؛

۵۔ ابھی شملہ میں طلباء پر ڈاکٹروں نے تجربہ کر کے رپورٹ کی کہ جن لڑکوں کو دودھ اور پھل استعمال کرائے گئے ان کا وزن بڑھ گیا۔ مانس کھانے والوں کے وزن میں کوئی زیادتی نہیں ہوئی ؛

اس لئے ڈاکٹر ملر ورڈمور اپنی کتاب نیو اینتھکس (NEIVETHICS) میں رقمطراز ہے کہ پھلوں، اناج، اخروٹ اور نباتاتی غذا مع دودھ اور اس کے مرکبات کے انسان کی قدرتی اور آدرشیہ خوراک ہے۔ ان سے بہت قوت برداشت، ہمت، صحت اور راحت میسر ہوتی ہے اور ساتھ ہی دماغی اور جذباتی

طاقتیں بڑھتی ہیں۔ ایسی خوراک کے استعمال سے انسان شان اور جلال کو حاصل کرتا ہے۔

ایسے بیسیوں حوالجات درج کئے جا سکتے ہیں۔ لب لباب سب کا یہ ہے کہ لوگوں کا یہ غلط خیال ہو گیا ہے کہ مانس سے طاقت بڑھتی ہے یا صحت اچھی رہتی ہے۔ ڈاکٹروں کے زمانہ حال کے تجربات مانس خوری کے خلاف ہیں اور وہ اب نباتاتی غذا کی ہی سفارش کرتے ہیں۔ امریکہ کے ڈاکٹر کاون نے اپنی کتاب نوجیون ودیا (SCIENCE OF MAN-LIFE) میں وضاحت سے لکھا ہے کہ مانس، انڈے، مچھلی، مرچ مصالحہ، تمباکو، چائے، کافی یہ سب جوش دلانے والی اور خواہشات نفسانی کو بھڑکانے والی اغذیہ ہیں۔ یہ خوراک انسان میں غصہ، تیزی مزاج اور شہوانی خیالات پیدا کرتی ہیں۔ ان سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

اب سوال یہ ہے کہ خوراک کب اور کس قدر کھانی چاہیئے؟ بعض ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ خوراک چار دفعہ کھانی چاہیئے مگر کثرت رائے یہ ہے کہ دو دفعہ یعنی دوپہر کو اور شام کو زیادہ کھانا چاہیئے۔ صبح اور رات کو ہلکا بھوجن کرنا چاہیئے۔ بہت سے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ ۶۰ برس کی عمر کے بعد ایک دفعہ دوپہر کو کھانا چاہیئے رات کو صرف دودھ پینا چاہیئے۔ اور صبح بھی ہلکی غذا دودھ یا دلیا تھوڑا سا کھانا چاہیئے۔ خوراک ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانی چاہیئے۔ یعنی پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائیں خوراک خوب چبا کر کھانی چاہیئے۔ مسٹر گلیڈسٹون وزیر اعظم برطانیہ کہتے تھے۔ کہ ہر ایک لقمہ جتنے دانت ہیں اتنی بار چبا کر کھانا چاہیئے۔ یعنی ۳۲ بار چبا کر کھانا چاہیئے۔ اس طرح ہم تھوڑی خوراک سے زیادہ رس نکال سکتے ہیں۔ عام طور پر اتنا کھاؤ جس سے نہ تو کھٹے ڈکار آئیں نہ انگڑائی لینی پڑے۔ نہ طبیعت میں سستی بڑھے نہ نیند کا غلبہ معمول سے زیادہ ہو۔

پینے کے متعلق ضروری ہدایات۔ اُوپر ذکر آچکا ہے کہ پانی انسانی
خوراک کا ایک جزوِ اہم ہے۔ خوراک کے بغیر انسان کئی دن بسر کر سکتا ہے
مگر پانی کے بغیر ہفتہ سے زیادہ زندہ رہنا محال ہے۔ مگر انسان نے زبان
کے سواد کی خاطر اپنے پینے میں کئی اشیاء دیگر بھی شامل کردی ہیں۔ چنانچہ
سوڈا، لیمونیڈ، شربت، عرق، برف، چائے، قہوہ، کوکو، چیکولیٹ اور شراب
وغیرہ کو بھی لوازمِ طعام بنا لیا ہے۔ حالانکہ قدرت نے ہمارے پینے کے لئے
پانی اور دودھ یا اس کے مرکبات دہی، لسی، چھاچھ کو بنایا ہے۔ جو چیزیں
انسان نے اپنے پینے کے لوازمات میں شامل کر لی ہیں مصنوعی اور غیر قدرتی
ہیں۔ یہاں ان میں سے ہر ایک کا کچھ مختصر ذکر کرتا ہوں :-

۱۔ سوڈا۔ لیمونیڈ۔ برف وغیرہ۔ ان کا رواج آج کل عام ہو گیا ہے
ضیافتوں، محفلوں، شادیوں اور تیوہاروں میں ان کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ لوگوں
کا یہ غلط خیال ہو گیا ہے کہ ان سے پیاس بجھتی ہے اور دل کو ٹھنڈک پہنچتی ہے۔ یہ
محض خیال ہی ہے، البتہ اُلٹی پیاس بڑھتی ہے۔ معدہ کمزور ہوتا ہے۔ جگر ضعف
پکڑتا ہے۔ چند منٹ کی تسکین کے بعد پھر دل میں بھڑکن اٹھتی ہے۔ میں نے
۱۵ سال لائل پور میں وکالت کے پیشہ میں کام کیا۔ موسم گرما میں بار روم (کمرہ وکلا)
میں ہمارے کئی معزز وکیل اور بیرسٹر کچہری میں چار پانچ دفعہ سوڈا لیمونیڈ برف
ملا کر پیتے تھے۔ لیکن مجھے تو یاد نہیں کہ میں نے پندرہ سال میں پانچ بار بھی سوڈا یا
لیمونیڈ برف کو پیا ہو۔ میں اپنی روٹی کھا کر اُوپر سے چھاچھ پی کر کچہری جاتا تھا
اور شام کو گھر آکر پانی پیتا تھا۔ حالانکہ میں باہر درخت کے نیچے بیٹھا کرتا اور بہت
سے وکلاء دانا اپنے کمرے میں بیٹھتے تھے۔ در حقیقت یہ فضولیات ہیں اور
صحت کو بگاڑنے والی اور دانتوں کو خراب کرنے والی اشیاء ہیں۔ ان سے جتنا پرہیز

کیا جاوے اچھا ہے۔ ہمارے کسان کو دیکھو۔ جلیٹھ ہاڑ کے مہینوں میں تمازتِ آفتاب اور سخت لُو میں کھیتوں میں کام کرتے ہیں۔ سوڈا، لیمونیڈ، برف کو انہوں نے کبھی مس نہیں کیا۔ اُنہیں یہ چیزیں میسر کہاں ہو سکتی ہیں؟ صرف لسی یا چھاچھ پی کر گھنٹوں کھیتوں میں کام کرتے ہیں اور ذرا نہیں اُکتاتے ؛

شربت یا عرق بمنزلہ دوا استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ مگر شوقیئی کے طور پر پینے یا پیاس بجھانے کے لئے نہیں۔ ان سے بھی عارضی طور پر تسکین اور خوشنودی ہوتی ہے۔ پھر وہی تشنگی اور بیقراری بڑھ جاتی ہے۔ قدرت نے ٹھنڈا تازہ پانی ہی ہماری قدرتی خوراک کا جزو بنایا ہے۔ اسے ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اور وہ بمنزلہ خوراک اور دوا دونوں طرح مفید ہے ؛

۲۔ چائے۔ قہوہ۔ کوکو وغیرہ کا رواج اب دن بدن بڑھ رہا ہے۔ آج سے ۶۰ برس پہلے پنجاب میں چائے کا رواج نہیں تھا۔ کوئی شاذ و نادر امیر آدمی استعمال کرتا تھا۔ آج گھر گھر میں ان کا رواج ہو گیا ہے۔ ما بہ آج تو چائے نوشی تہذیب کا جزو ہے۔ اور شام کے کھانے کے وقت کا نام ہی چائے کا وقت پڑ گیا ہے۔ اب کوئی ضیافت یا مجلس بغیر چائے کے رونق والی نہیں سمجھی جاتی۔ سترھویں صدی کے شروع تک چائے کوئی نہیں جانتا تھا۔ چین میں سب سے پہلے یہ پودا نمودار ہوا اور چین کے لوگوں نے بخار کے دُور کرنے کے لئے اسے استعمال کیا ۱۶۱۰ء میں چائے چین سے ہندوستان میں آئی۔ سر طامس راؤ سفیر ملکہ کیتھرائن بھارت میں جہانگیر کے دربار میں آیا تو واپسی پر وہ بطور تحفہ ملکہ کے پاس لے گیا۔ ملکہ نے اسے پسند کیا۔ ۱۶۶۴ء میں ایسٹ انڈیا کمپنی نے چارلس بادشاہ انگلستان کو ایک سیر چائے جس پر ۳۰ روپیہ خرچ آیا بطور تحفہ ارسال کی اب بھارت کی چائے کا نصف صرف انگلستان استعمال کر رہا ہے جو ۱/۲ ۳۷

لاکھ من کے قریب ہوتی ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹر ہرڈول صاحب کا تجربہ ہے کہ آدھ سیر
چائے کے استعمال سے سات ہزار خرگوش مر سکتے ہیں۔ چائے میں منشی خواص ہیں
اگر اس میں چینی اور دودھ کو نہ ملائیں تو کمزور کرتی اور کپکپی پیدا کرتی ہے۔ نہ
اس سے خون پیدا ہوتا ہے نہ دماغی ترقی ہوتی ہے۔ یورک ایسڈ پیشاب کی
راہ نکلتا ہے۔ ۴۵ منٹ تک یہ پیٹ میں جوش پیدا کرتی ہے۔ یہ محرک سا ہے
مگر قابض، ہردے کو کمزور کرنے والی، قوت ہاضمہ کو گھٹانے والی ہے۔ جریان
پیدا کرتی ہے۔ ہندوستان میں ۲۰ کروڑ روپیہ کی چائے پیدا ہوتی ہے۔
چھ کروڑ کی یہاں خرچ ہوتی ہے۔ ۱۴ کروڑ روپیہ کی غیر ممالک میں جاتی ہے
اس کے مرکبات میں الکولائڈ زہریلا عنصر ہے۔ جو جوش، اکساہٹ اور
کپکپی پیدا کرتا ہے؛

ڈاکٹر کیلاگ صاحب رسالہ عمارہ صحت" (GOOD HEALTH) میں
رقمطراز ہیں کہ چائے پاچن شکتی کو کمزور کرتی ہے۔ ہمارے جوہر زندگی کی مشینری
(کل) کے پرزوں کو درہم برہم کرتی ہے۔ رگوں اور ناڑوں پر اس کا اثر خطرناک ہوتا
ہے۔ یہ بے خوابی کو بڑھاتی ہے۔ پٹھوں میں خلش پیدا کرتی ہے۔ ہاتھ پاؤں
میں رعشہ اور جگر میں ضعف اور دھڑکن پیدا کرتی ہے۔ بقول مہاتما گاندھی چائے
ایک قسم کا نشہ ہے۔ وہ اپنے تجربے کی بنا پر لکھتے ہیں کہ جب مجھے چائے کی
عادت پڑ گئی تھی۔ اگر مجھے ٹھیک وقت پر چائے نہ ملتی، میں سست ہونے
لگتا تھا۔ اور کام نہیں کر سکتا تھا۔ تب میں نے اپنے اوپر کنٹرول کر کے اس
موذی نشہ سے نجات حاصل کی۔ اور اب بغیر چائے کے نہایت خوش و خرم
رہتا ہوں۔ انگلستان کی میونسپلٹی کے ایک ڈاکٹر نے تحقیقات کر کے ثابت کیا
ہے کہ اس کے علاقہ میں جو ہزاروں عورتوں کی قوائے عقلیہ خراب ہو گئی ہیں اس

کی وجہ محض چائے کا استعمال ہے۔ کافی چائے سے زیادہ مضر ہے۔ وہ دماغ کو ضائع کرتی ہے۔ طاقت کم کرتی ہے۔ خون کو پانی کی طرح پتلا کر دیتی ہے کوکو ان دونوں سے بڑھ کر زیادہ مضر ہے۔ کوکو پینے کا رواج امریکہ میں زیادہ ہے۔ شکر ہے کہ بھارت میں اس کا پرچار بہت نہیں ہوا۔ مجھے ایک بار امریکہ میں اسے پینے کا اتفاق ہوا تھا۔ مجھے تو بد ذائقہ معلوم ہوا۔ آدھ پیالی پی کر باقی پھینکنا پڑا۔ اگر چائے، کافی، کوکو کی بجائے تلسی کے پتے، سونف اور الائچی کو دودھ میں اُبال کر چھان کر پیا جائے تو زیادہ مفید، مقوی اور جگر و دماغ کے لئے مفید ہیں۔ کافی کی بجائے ادرک کا رس دودھ میں اُبال کر پینا مفید ہے۔

۳۔ پان۔ بیڑی۔ سگرٹ۔ تمباکو بھی پینے کی اشیا میں شمار کئے جانے لگے ہیں۔ یہ بھی ایک قسم کے نشے ہیں جو صحت کے لئے بہت مضر ہیں۔ افسوس ہے کہ تمام مہذب دنیا آج سگرٹ اور تمباکو کی جھڑپ میں آ گئی ہے تمباکو پہلے پہل امریکہ کے ملک میکسیکو میں ہوتا تھا۔ اسے سترھویں صدی کے آخیر میں کولمبس یورپ میں لایا۔ اب تو تمام یورپ میں محلہ، کوچہ اور گھر گھر میں سگرٹ اور تمباکو پھیل گیا ہے۔ دوستوں کی خاطر مدارت کے لئے یہی سب سے بڑا ذریعہ استقبال سمجھا جاتا ہے۔ سگرٹ تیار کرنے والے اس میں افیون کا عرق یا پانی ملا دیتے ہیں۔ لوگ اسے بڑے مزے سے پیتے ہیں۔ اب تو عورتوں نے بھی سگرٹ کا استعمال شروع کر دیا ہے۔ سگرٹ پینے والے ایسے عقل سے خارج ہو جاتے ہیں کہ دوسروں کے گھروں میں بلا اجازت سگرٹ جلانے لگتے ہیں اور محسوس نہیں کرتے۔

کونٹ ٹالسٹائی کا کہنا ہے کہ سگرٹ ایک ہلکا نشہ ہے اور کئی صورتوں

ہیں شراب سے بدتر ہے۔ کاون صاحب نے اپنی کتاب "نوجیون ودیا" میں لکھا ہے۔ کہ جو نوجوان سگرٹ پینے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اُنہیں جلق اور خلاف وضع فطری کی عادات پڑ جاتی ہیں۔ اس لئے وہ بڑے زور دار الفاظ میں سگرٹ پینے کا کھنڈن کرتے ہیں۔ بقول مہاتما گاندھی سگرٹ پینے سے قوتِ ہاضمہ کم ہو جاتی ہے۔ مُنہ کا مزہ جاتا رہتا ہے۔ کھانا پھیکا لگتا ہے۔ اس لئے کھانے میں خوب مصالحہ اور چٹنیاں استعمال کرنی پڑتی ہیں۔ سگرٹ پینے والوں کے مُنہ سے جو سانس نکلتی ہے اس سے بدبُو آنے لگتی ہے۔ کئی مرتبہ اس سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ دانت اور داڑھ کالے اور پیلے ہو جایا کرتے ہیں۔ کئی خوفناک بیماریاں اس سے پیدا ہوتی ہیں ::

تمباکو میں ۸ فی صدی نکوٹین ہوتی ہے جو لسنوں کے لئے زہر ہے۔ اس کے اثر سے ہمارے اندر کی کوٹھڑیاں (CELLS) کمزور ہو جاتی ہیں اس کا زہریلا اثر زیادہ تر دل اور پھیپھڑوں پر ہوتا ہے۔ اس لئے اختلاج القلب اس کے پینے والوں کو ہو جاتا ہے۔ اس کے اثر سے بدہضمی، امراضِ جگر، کمزوریِ خون، ضعف بصر، گلے کی خرابیاں، تھکاوٹِ دماغ محسوس ہوتی ہے۔ ڈاکٹر میڈر صاحب محافظ حفظانِ صحت امریکہ کا تجربہ ہے کہ تمباکو نہ پینے والے لڑکوں کے پھیپھڑے پینے والوں کے مقابلہ میں بڑے ہوتے ہیں اور قد بھی ایک انچ زیادہ ہوتا ہے ::

ولایت میں جسمانی کمزوریوں کی تحقیقات کرنے والی کمیٹی نے جانچ کے بعد نتیجہ نکالا کہ پٹھوں کی مضبوطی کے لئے تمباکو پینا مضر ہے اور جسمانی و دماغی نشو و نما میں بہت ہارج ہے۔ امریکہ کے ۶۰ ہزار پاگلوں میں سے ۱۵ ہزار تمباکو افراط سے پینے کے باعث اور ۲۰ ہزار سگرٹ نوشی سے ہوتے ہیں۔ ایک سگرٹ

ہیں جتنا تمباکو ہوتا ہے۔ اگر اس کا نکوٹین بذریعہ پچکاری مینڈک کے جسم میں داخل
کیا جاوے تو مینڈک فوراً مرجاویگا۔ اور اگر بلّی کے اندر داخل کیا جاوے تو
بلّی ۱۵ منٹ تک لرزتی ہوئی مرجاوے گی۔ اگر تمباکو کا ایک چمچہ بھر کر اُبالا جائے
اور پھر اس پانی کو سیر بھر پانی میں ڈال دیں جس میں مچھلیاں تیرتی ہوں تو
مچھلیاں ۲۵ منٹ میں مرجاویں گی :-

آنریبل لارڈ لینے جج سپریم کورٹ امریکہ لکھتے ہیں کہ "میرے سامنے جو
لڑکے بد اخلاقی کے مجرم بن کر عدالت میں پیش ہوئے۔ اُن میں ۲۵ فی صدی
سگرٹ نوشی کے عادی تھے"۔ وہ آگے لکھتے ہیں کہ "سگرٹ نوشوں کا ۵ سے
۱۰ فی صدی خرچ سگرٹوں پر آتا ہے۔ اگر یہی روپیہ وہ پھلوں اور میوہ جات کھانے
پر خرچ کریں تو کیسے صحتور اور تیز دماغ نکلیں" :-

امریکہ میں بارہ ارب سگرٹ سالانہ تیار ہوتے ہیں۔ پروفیسر میکری نے
۲۳۶ سگرٹ نوش طلباء پر تجربہ کر کے نتیجہ نکالا کہ ان میں سے صرف چھ طلباء
ہیں اول درجہ میں رہے، دس متوسط درجہ میں۔ باقی سب کمزور دماغ نکلے
نیویارک کے ۱۷ ہزار مریضوں میں سے ۱۵ ہزار تمباکو نوشی کی افراط سے بیمار
ہوئے۔ ہر سال ۲۰ ہزار آدمی امریکہ میں کثرت سگرٹ نوشی سے موت
کا شکار ہوتے۔

اِس لئے سگرٹ، بیڑی اور تمباکو کو چھوڑ دینا چاہیئے۔ ان کے استعمال
سے کچھ فائدہ نہیں :-

۴۔ شراب و دیگر منشیات۔ بقول مہاتما گاندھی شراب نے یادو
بنس کا ناش کر دیا۔ ایسے ہی اور کئی خاندان تباہ کر دئے۔ کوئی مذہب شراب
اور بھنگ وغیرہ کے نشوں کے استعمال کی اجازت نہیں دیتا۔ لاکھوں شرابی

اپنا دھن خانماں ننگ و ناموس برباد کر بیٹھے۔ شراب خور یہاں تک بیوقوف
ہو جاتا ہے کہ ماتا اور بیوی میں بھی تمیز نہیں کر سکتا۔ شراب سے آدمی کا جگر
جل جاتا ہے اور آخرکار وہ زمین پر ایک قسم کا بوجھ ہو جاتا ہے۔ شراب خور
نالیوں میں پڑے سڑتے گلتے دیکھے گئے۔ ہوش میں بھی شرابی کی حالت بُری
رہتی ہے۔ اس کا دل بھکتا رہتا ہے۔ دل و دماغ سست رہتے ہیں۔ شراب
کو بمنزلہ دوائی بھی نہ پینا چاہیئے ؛

افیون کا نشہ شراب سے بھی بدتر ہے۔ اس کے زیادہ استعمال کرنے
سے اہل چین جو کبھی بہشتی لوگ سمجھے جاتے تھے تباہ ہو گئے۔ ایسے ہی سینکڑوں
ڈاکٹروں نے شراب کے استعمال کو مضر صحت، اخلاق اور جائداد تباہ کرنے
والا بتایا ہے۔ بھارت میں ایک ارب سے زائد روپیہ نشہ بازی کی بھینٹ ہو
رہا ہے۔ امریکہ اور انگلستان میں ہندوستان سے کئی گنا روپیہ زیادہ نشوں
پر خرچ ہو رہا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ نہ صرف اس کا مہلک اثر اخلاق
اور آتما پر پڑ رہا ہے بلکہ دولت بھی برباد ہو رہی ہے۔ اس لئے کسی
قسم کا نشہ پینے کے طور پر استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ نشہ بازوں کی عمر کم ہوتی
ہے۔ وہ زیادہ عرصہ تک صحت ور نہیں رہ سکتے؛ نہ تندرست رہ سکتے ہیں ؛

پس خوراک ایک قسم کا ڈاکٹر ہے۔ کھان پان میں احتیاط کرنے والا اور
ناقابل خوردنی و ناقابل نوشیدنی اشیاء کے ترک کرنے سے وہ ہمیشہ خوش
صحت ور اور تر و تازہ رہے گا۔ ہمیں افسوس ہے کہ کانگرسی وزارتوں نے مدراس،
بمبئی، یو، پی وغیرہ میں شراب خوری کو قانوناً بند کیا تھا۔ مگر ان کے مستعفی ہونے
پر اب پھر شراب وغیرہ کو فروغ ہو گیا ہے۔ اور موجودہ سرکار پھر شراب خوری کی
حوصلہ افزائی کر رہی ہے۔ پرانے زمانہ میں ہمارے دیش کے راجہ اپنی پرجا کو

شراب خوری وغیرہ سے باز رکھتے تھے۔ چنانچہ راجہ اشدپتی تخریہ کہتا ہے کہ میرے ملک میں کوئی نشہ باز نہیں!

میرے نوجوانو! اب بھی اگر آپ ان عیوب کو ترک کریں اور ان کے خلاف مہم جاری کردیں تو بھارت پھر سورگ بن سکتا ہے:

۵۔ دُودھ۔ دودھ پینے کی اشیاء میں بھی شامل ہے اور غذا بھی ہے۔ وبابک گرنتھوں میں دُودھ کے خواص حسب ذیل درج ہیں:۔

رس اور پاک میں میٹھا۔ سرد۔ تر۔ دیرج اور باجھی بڑھانے والا ہے۔ خون کی خرابی دُور کرتا ہے۔ بڑھاپے کی تمام امراض کو دُور کرتا ہے۔ صفرا اور دات کی بیماریوں کو دُور کرتا ہے۔ عقل، قوت حافظہ اور سوچنے کی طاقت ادھک کرتا ہے۔ مقوی ہے۔ تھکاوٹ کو دُور کرتا ہے۔ زہر کے اثر کو زائل کرتا ہے۔ یا تو تھنوں سے نکالتے ہی فوراً پینا چاہیئے ورنہ گرم کرکے اُبال دے کر پینا چاہیئے۔ زندگی، طاقت وہمت کو بڑھاتا ہے۔ کھانسی، بخار، دُبلاپن کے لئے مفید ہے۔ مرض دق کے لئے سُرخ رنگ کی گائے کا دُودھ مفید ہے:

۱۔ ولایت میں وزیر اعظم چیمبرلین نے پارلیمنٹ میں ایک سوال کے جواب میں کہا (جو ٹریبون ۱۰ ر نومبر ۱۹۳۸ء کے پرچہ میں شائع ہوا) کہ مکمل اور مقوی غذا کے بارے میں محکمہ صحت کی جانچ کمیٹی نے لوگوں کی خوراک کے بارہ میں مکمل پڑتال کی ہے۔ دوسرے سیشن میں ایک تجویز دُودھ کے میسر کرنے کے بارے میں پیش کی جاویگی اور اس کا مقدم مدعا یہ ہوگا کہ قومی صحت کے ارتقا کے لئے دُودھ کا زیادہ استعمال کرنا اور بڑھانا ہوگا:

۲۔ ایسا ہی لنڈن کے افسر محکمہ حفظان صحت مسٹر نیومین نے اپنی رپورٹ میں لکھا تھا کہ اگر ہم اپنے ملک کی آئندہ نسل کا کامیاب اور سکھ چاہتے ہیں۔

اور اولاد کو مضبوط و طاقتور بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں دُودھ کی مقدار بڑھانی ہو گی ؛

۳ - ہندوستان میں بھی گورنمنٹ کے حکم سے ڈاکٹر ڈسکیبن سول سرجن مدراس نے ۲ برس کی جانچ پڑتال کے بعد ایک کتاب بنام "خوراک" لکھی جس میں ہر قسم کی خوراک کے کیمیائی اجزاء بیان کرتے ہوئے سب سے اُتم بھوجن دودھ اور مکھن بتاتا ہے - دوسرے درجہ پر دلی اگا جر، ٹماٹر، ساگ، اس کے بعد اناج کو کہا - یہ جانچ انہوں نے وٹامن اصول کے مطابق کی ہے - وہ ڈبل روٹی کھانے کے خلاف ہے کیونکہ اس میں نہایت باریک آٹا ہونے کے کارن تتو (جوہر) زائل ہو جاتا ہے - وہ چکی کے آٹے کی سفارش کرتا ہے مٹھائیوں سے پرہیز بتاتا ہے - خصوصاً ولایتی رنگ دار مٹھائیاں بہت مضر بیان کرتا ہے ؛

۴ - گورنمنٹ ہند کے حکم سے میجر کرچڑ آئی - ایم - ایس ہیلتھ انسپر نیو دہلی نے شملہ میں دُودھ کا تجربہ کر کے رپورٹ کی ہے کہ آدھ سیر دودھ فی بچہ شملہ کے ایک سکول میں دیا - اُن کا وزن ایک ہفتہ میں ۴ء۳ پونڈ (قریباً پونے دو سیر) بڑھ گیا - ان کے چہرے زیادہ چمکیلے ہو گئے - وہ خوش باش نظر آتے تھے ؛

۵ - سر کینیڈ انڈین میڈیکل انسر نے لنڈن میں میڈیکل کانفرنس کے روبرو بیان میں کہا کہ اب ہندوستان کے دیہات میں بھی تپ دق کا دور دورہ شروع ہو گیا ہے - جس کا باعث دُودھ مکھن کی قلت اور لسی اور چھیل کا عوام کو نہ ملنا ہے - پہلے کھچڑی میں گھی ڈال کر کھلاتے تھے - اب گھی نہیں ملتا ؛

۶ - مہاتما گاندھی اپنے اخبار "نوجیون" مورخہ ۲۹/۱/۲۵ میں لکھتے ہیں کہ میری

درشٹی میں گائے کی رکشا کرنا منشیہ جاتی کی ترقی کے لئے ایک بڑی بھاری ذریعہ ہے۔ ہندوستان میں گائے سے بڑھ کر انسان کا ہمدرد، غمگسار اور مددگار کوئی نہیں۔ اس نے انسان کو بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں۔ وہ بھارت کے لاکھوں انسانوں کی ماتا ہے۔ کیونکہ جن بچوں کی ماتا مر جاتی ہے وہ اس کے دودھ سے پرورش پاتے ہیں۔ جب تک ہندو لوگ گئو رکشا کریں گے تب تک ہندو دھرم زندہ رہے گا:

۷۔ رسالہ زراعت کاری ہند میں دودھ کے بارے میں لکھا ہے کہ دودھ انسان کے لئے مکمل غذا ہے۔ خالص اور افراط سے دودھ مہیا کرنے سے بڑھ کر کوئی دشیہ (امر) ہماری زیادہ توجہ کا محتاج نہیں۔ بچوں کو خالص اور زیادہ مقدار میں دودھ دینے کے وسائل پر غور کرنا چاہیئے۔ دودھ کی منزلت بطور خوراک اس کی پروٹین اور طاقت سے ہی ہم اندازہ نہیں لگا سکتے بلکہ دیگر تمام غذاؤں کے مقابلہ میں یہ زیادہ مفید اور قیمتی ہے۔ اور صحت اور خوبی خوراک کے مقابلہ میں یہ سب سے اعلےٰ درجہ پر ہے۔ اس لئے اس کی مقدار اور عمدگی کے بڑھانے کے لئے بہت اہمیت دینی چاہیئے۔ اور کوشش کرنی چاہیئے:

۸۔ ونڈسر کے لاٹ پادری نے دار العوام پارلیمنٹ میں حسب ذیل تقریر کی "حاملہ اور بچے پیدا کی ہوئی ماتاؤں کو دودھ مفت یا بہت کم قیمت پر مہیا کرو۔ جو بچے ابھی سکول جانے کے قابل نہیں ہوئے یعنی ۶ برس سے کم عمر کے بچوں کو دودھ کافی مقدار میں بہم پہنچاؤ۔ جو بچے سکول میں جاتے ہیں۔ ان کے لئے دودھ کا انتظام کرنا ہماری سوسائٹی کا فرض اولین ہے۔ ملک کے باشندوں کی صحت اور توانائی کا ہونا قومی حفاظت کے لئے اہم اور

لا بدی ہے ۔ سشمنز اور اوزاروں کے اخراجات کی مانند قومی بچوں اور آئندہ نسل کی صحت اور مضبوطی کے لئے بھی ہمیں خرچ کرنا چاہئے ۔ سکول کے بچوں کے کمزور رکھنے سے بڑھ کر کوئی جرم نہیں ہے ۔ اس لئے دودھ کی کثرت پیدائش ہمارے ملک کے لئے اور ہماری سرکار کے لئے اس کا انتظام کرنا ضروری ہے "

ہماری غذا میں پانچ اشیاء لازمی جزو ہیں (۱) پروٹین (نائٹروجن) (۲) ہائیڈروکاربن (۳) سٹارچ (نشاستہ) (۴) وٹامن (۵) پانی یہ سب اشیاء دودھ میں پائی جاتی ہیں ۔ علاوہ ازیں دودھ میں حسب ذیل کیمیائی عنصر ہیں ـــ پانی ۸۳ فی صدی ۔ ملائی ۸ فی صدی ۔ شکر ۴ فی صدی ۔ کیسن ۴ فی صدی ۔ البومن ایک فی صدی ۔ ان میں حسب ذیل کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں ـــ (۱) ہائیڈروجن (۲) آکسیجن (۳) نائٹروجن (۴) کلورائن (۵) کاربن (۶) سلفر (گندھک) (۷) فاسفورس (۸) فلورائن (۹) بورن (۱۰) سلیکن (۱۱) پوٹاسیم (۱۲) سوڈیم (۱۳) کیلسیم (۱۴) میگنیسیم (۱۵) لوہا (۱۶) المونیم ۔ سوائے دودھ کے کسی اور چیز میں یہ سب اجزاء نہیں پائے جاتے اس لئے دودھ کو انسان کی مکمل غذا کہا جاتا ہے ؛

ہم قدرتی اصول بھی دیکھتے ہیں کہ انسان اور دودھ دینے والے جانوروں کے بچے ایک دو سال تک ماں کے دودھ پر ہی اپنا گزارہ کرتے ہیں ۔ گویا دودھ انسان کی پیدائشی غذا ہے ۔ بیماری میں بھی دودھ ہی ڈاکٹر تجویز کرتے ہیں ۔ بڑھاپے میں بھی دودھ ہی انسان کے لئے ہلکی اور مقوی غذا ہے ۔ غرضیکہ دودھ ہماری زندگی کے لئے پرماتما نے ایک نعمت عظمےٰ عطا کی ہے ؛

ہمارے زمانہ سلف کے ویدوں (حکیموں) نے بھوجن یعنی غذا میں تین امور قرار دئے ہیں۔ ہت۔ مِت اور رت۔ ہت سے مراد وہ بھوجن ہے جو ہمارے ہتنکاری (سکھ اور لابھ دینے والا) ہو۔ ایسے ساتوک بھوجن بھی کہا ہے۔ اس میں اوّل درجہ دُودھ کو دیا گیا ہے۔ دوسرا مِت سے مراد ہے کہ کتنی مقدار میں کھائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بھُوک سے ادھک نہ کھائے جب تک بھوک نہ لگے نہ کھائے۔ بغیر بھوک کے امرت بھوجن بھی بطور زہر بن جاتا ہے۔ تیسرا رِت یعنی رِتو انکول (موسم کے مطابق) کھایا جاوے۔ ہر ایک چیز سال بھر نہیں کھانی چاہیئے۔ ہر ایک موسم کے لئے مختلف نباتات و اشیاء ہیں۔ لیکن صرف ایک دُودھ ہی ہے۔ جسے ہر موسم میں، ہر ملک میں، ہر زمانہ حیات میں استعمال کر سکتے ہیں۔ رت سے مراد "وقت پر" بھی لے لیتے ہیں۔ بھوجن ہمیشہ ایک مقررہ وقت پر کرنا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ آج ۱۰ بجے کرتے ہیں تو کل ۱۱ بجے اور پرسوں ایک بجے کر لیا۔ اس بارہ میں پابندی وقت کا سبق ہمیں انگریزوں سے لینا چاہیئے۔ ہم نے دیکھا ہے۔ کہ عدالتوں میں ہائی کورٹ کے جسٹس صاحبان وکیل کی بحث سن رہے ہیں۔ مگر ان کے کھانے کا وقت ہو گیا تو فوراً بحث سُننا بند کر کے کھانے کے کمرے میں چلے جاتے ہیں:۔

ڈاکٹر ہاگ صاحب لکھتے ہیں کہ انسانی جسم کو مکمل بنانے کے لئے دو قسم کی غذا کی ضرورت ہے۔ (۱) جسم کو بنانے والی۔ (۲) حرارت (طاقت) پیدا کرنے والی۔ حرارت سے مراد گیان، بُدھی، سمرن شکتی ہے۔ جسم کے بنانے کے لئے پروٹین اور نمک کی ضرورت ہے۔ گیان، بدھی بڑھانے والی اشیاء کا نام چربی، مکھن، گھی، تیل وغیرہ چکنی اشیاء ہیں۔ پروٹین گوشت میں

۱۸ فی صدی ۔ مچھلی میں ۱۲ فی صدی ۔ اور انڈے میں ۱۳ فی صدی ۔ تازہ دودھ کے پنیر میں ۲۸ فی صدی ، گویا سب سے زیادہ ۔ ایسے ہی گھی میں کاربونیٹ یعنی مٹھاس وٹامن ہیں اور دودھ میں سب سے ادھک وٹامن اور دیگر اجزا حیات کو قائم رکھنے والے پائے جاتے ہیں ۔ اسی لئے اب دودھ کا استعمال یورپ اور امریکہ میں دن بدن بڑھ رہا ہے ۔ چنانچہ دودھ کی کھپت انگلستان میں روزانہ فی کس ۵ چھٹانک ہے ۔ نیو یارک (امریکہ) میں ۱۱ چھٹانک ۔ جرمنی میں ۶ چھٹانک ۔ نیوزی لینڈ میں ۱۵ چھٹانک ۔ ارجنٹائن میں ۱۶ چھٹانک ہے ۔ مگر ہندوستان میں جو کبھی گئو پالک ملک تھا ، ۷ تولہ فی کس اوسط دودھ پائی جاتی ہے ۔ ولائت کے سکول میں لیڈی ڈاکٹر بچوں کو جا کر اپدیشن کرتی ہے کہ دودھ پینے سے دانت خراب نہیں ہوتے ۔ مانس چائے ، برف سے دانت جلدی خراب ہو جاتے ہیں ۔ دودھ پینے والے جانوروں کے دانت ہمیشہ مضبوط رہتے ہیں ۔ آج یورپ امریکہ کے لوگ ۴۰ برس کے بعد مصنوعی دانت لگواتے ہیں ۔ اور ہندوستان میں شاید ہی کوئی آدمی ایسا ہو جس کے دانت ستر برس کی عمر تک صحیح وسلامت رہیں ۔ اس کا باعث یہ ہے کہ ہم چائے گرم پیتے ہیں ۔ برف بہت مدرا استعمال کرتے ہیں اور مانس ، غیر قدرتی غذا استعمال کرنے لگ گئے ہیں ۔ آج سے ۶۰ برس پہلے کے ہمارے آباؤ اجداد کے دانت خراب نہیں ہوا کرتے تھے ۔ مرتے دم تک اُن کے دانت مضبوط رہا کرتے تھے ۔

جرمنی کے سنسکرت کے وِدوان پروفیسر گیٹی نے ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام ہے "زمانہ سلف کے براہمنوں کی دانش مندی"

اس میں وہ تحریر کرتا ہے "کہ کیا وجہ ہے کہ ہم لوگ ۳۰ برس تک لگا
سنسکرت پڑھنے کے باوجود زمانہ قدیم کے ہمارے براہمنوں جیسی
کتب تصنیف کرنا تو کجا۔ ان کے سمجھنے کی بھی قابلیت نہیں رکھتے
یورپ اور جرمنی نے سنسکرت ساہتیہ کا بہت کھوج کیا اور مغربی
علوم سائنس اور فلسفہ میں بھی بہت عروج حاصل کیا ہے۔ مگر آج تک
یورپ کے کسی عالم نے پاتنجلی جیسا یوگ شاستر اور دیاس جیسا
ویدانت شاستر تصنیف نہیں کیا"۔ اس کا باعث کیا ہے؟ وہ خود
ہی لکھتا ہے۔ کہ" وجہ یہ ہے کہ ان رشیوں نے جنگلوں میں درختوں
تلے بیٹھ کر قدرتی وائو سیون کر کے اور قدرتی پھل اور گئوؤں
کا دودھ پی کر عالم تخیل میں ایسا پرواز کیا کہ ہم ان کے سایہ تک نہیں
پہنچ سکتے۔ کیونکہ ہم نے ماس، چربی، انڈے وغیرہ محرک اشیا کو بھوجن
بنایا۔ ان کا بھوجن ساتوک تھا، ہمارا بھوجن تامسک ہے"!

اہا! کیسے اُتم الفاظ ہیں جو آب زر سے لکھنے کے لائق ہیں۔ کبھی
وہ زمانہ تھا کہ ہندوستان گئو رکشک دیش تھا۔ گھر گھر میں گائے ہوتی
تھی۔ دودھ فروخت کرنا پاپ سمجھا جاتا تھا۔ آج بھارت کے بچے دودھ
کے لئے تڑپ رہے ہیں۔ آج خالص دودھ کہیں نہیں ملتا۔ ہم نے کتاب
آئین اکبری میں پڑھا کہ اکبر کے زمانہ میں ایک روپیہ کا گیارہ سیر گھی تھا۔
دودھ اول تو فروخت نہیں ہوتا تھا۔ مگر دہلی یا آگرہ جیسے شہر میں
اگر کہیں خفیہ طور پر فروخت ہوتا تھا تو پیسے کا ڈیڑھ سیر ہوا کرتا تھا
آج بمبئی کلکتہ میں ۱۲ آنے اور ایک روپیہ کا سیر دودھ بک رہا ہے۔
باعث یہ کہ ہم نے گائے کا پالن کرنا چھوڑ دیا۔ اگر ہندو لوگ گائے

کی رکشا کرنا اور پالن کرنا اپنا فرض سمجھتے جیسا کہ زمانہ سلف میں تھا تو آج ہندوستان کی یہ بدتر حالت نہ ہوتی۔ کہا جاتا ہے کہ مسلمان اور انگریز دونوں گائے کو ذبح کرتے ہیں، ہم کیا کریں ہم بےبس ہیں۔ کسی حد تک تو یہ کہنا ٹھیک ہے۔ لیکن اگر ہم یہ عہد کر لیں کہ ہر ایک گھر میں ہم کم سے کم ایک گائے رکھیں گے اور گئو ماتا کو جسے ہم ظاہری طور پر ماتا کہتے ہیں کبھی فروخت نہ کریں گے خواہ گائے کے بدلے ایک لاکھ روپیہ بھی ملے۔ کیونکہ کوئی ہندو اپنی بوڑھی ماتا کو ایک لاکھ روپیہ میں فروخت نہیں کرتا۔ تو پھر گئو ماتا کو بارہ بیس روپیہ کے حاصل کرنے کے لالچ سے کیوں فروخت کیا جاوے۔ اگر ہندو لوگ اس اصول پر کاربند ہو جائیں تو ہندوستان سے گئوہتیا بند ہو جاوے۔ کیونکہ اگر ہندو اپنی گائے کو کسی حالت میں نہ فروخت کریں گے تو باقی مسلمانوں کی گائیں اگر مسلمان خود ہی ذبح کریں گے اور چھاؤنی کے گوروں کو بھی کھانے کے لئے دیں گے اور سرکاری ذبح خانوں میں جہاں گوشت خشک کر کے باہر بھیجا جاتا ہے، ان تینوں صورتوں میں مسلمانوں کی گائیں ہی قتل ہوں گی۔ تب تو مسلمانوں کی گائیں ایک سو برس میں ختم ہو جائیں گی۔ جب مسلمانوں کی گائیں ختم ہو جائیں تو بیل کہاں سے پیدا کریں گے اور کھیتی کیسے کریں گے؟ اس لئے مجبوراً مسلمانوں کو گائے ذبح کرنا اور گوروں کو گائے فروخت کرنا بند کرنا پڑے گا۔ ورنہ اُن کی اراضیات خالی پڑی رہیں گی۔ اس طرح گئوہتیا بند ہو جاویگی۔ اور گھر گھر میں دودھ ہی دودھ ہوگا۔ اور جب ہمارے بچوں، جوانوں، بوڑھوں سب کو دودھ ملے گا تو صحت، ثروت،

طاقت، ذہنیت وغیرہ سب کچھ بڑھ جاوے گا۔ اس لئے گئو رکشا کرنا ہماری صحت اور غذا کے لئے کامیاب ہے اور اعلےٰ ذریعہ ہے۔

یورپ اور امریکہ کے لوگ گائے کے دودھ بڑھانے کے لئے بہت تجربے کر رہے ہیں اور اس پر کتابیں لکھ رہے ہیں۔ انہوں نے اسے سائنس کا جامہ پہنایا ہے۔ چنانچہ گائے کی حفاظت، صفائی اور پرورش کا پورا پورا خیال کرتے ہیں۔ امریکہ میں ایک شخص نے ایسی گائے پالی جو ۴۸ سیر روزانہ دودھ دیتی ہے۔ امارٹن میں میلہ مویشیاں میں ایک شخص ایسی گائے لایا جو ۵۴ سیر دودھ دیتی تھی۔ اس کا نام جیری تھا۔ گائے کو ۳۵ تمغہ جات سنہری روپہلی لوگوں نے انعام دے کر اس کے گلے میں ڈالے۔ مالک نیوزی لینڈ اور ہالینڈ میں میں نے خود اپنی آنکھوں سے ایسی گائیں جا کر دیکھی ہیں جو تیس تینتیس سیر دودھ عام طور پر دیتی ہیں۔ مگر ہندوستان میں جہاں گائے نے پہلے جنم لیا اور گوسیوی کہلاتا تھا، جہاں کے راجے گوپتی کہلانا فخر سمجھتے تھے، کرشن بھگوان نے اپنا نام گوپال اور گوبند (گئو سیوا کرنے والا) رکھا تھا، آج گئو پالن کی طرف کوئی دھیان دیا جاتا۔ ہمارے ہاں گئوشالاؤں میں لولی لنگڑی گائیں رکھی جاتی ہیں۔ بھارت کی گئوشالاؤں کا سالانہ خرچ دو کروڑ روپیہ ہے جو ہندوؤں کی جیب سے نکلتا ہے اور ان گئوشالاؤں سے لوگوں کو ذرا بھی فائدہ نہیں پہنچ رہا۔

آؤ! امریکہ کی ایک گئوشالا کا ذکر آپ کو سناؤں۔ امریکہ کے شہر نیویارک میں ۱۹۲۷ء میں ایک کمپنی ایک ارب روپیہ کے سرمایہ سے قائم ہوئی جس کا نام "گوپتی منڈل" رکھا گیا۔ ایک حصہ کی قیمت ایک

ہزار روپیہ مقرر ہوئی۔ ایک سال میں سرمایہ جمع ہو گیا۔ اس منڈل نے ۷۰ ہزار ایکڑ زمین چراگاہ کے لئے خریدی اور ۶ لاکھ گائیں خریدیں۔ افتتاحی رسم ادا کرتے ہوئے پریزیڈنٹ انجمن نے حسب ذیل تقریر فرمائی:-

"ایک ہی اعلیٰ مقصد کے لئے متحرک ہو کر انسان گئو ماتا کی حفاظت کرنے والا ہے۔ انسان اس سے بڑھ کر اپنی ذمہ داری کیا سمجھ سکتا ہے کہ وہ گئو سوامی اور رکشک ہے جس کا دودھ ہر سال کروڑوں بچوں کی زندگی کا دارومدار ہے۔ جس کا استعمال جوانی اور بڑھاپا میں بھی ضروری ہے۔ ہر روز کافی مقدار میں دودھ پیدا کرنا اس کا سستا بنانا اور بچوں کے لئے میسر بہم پہنچانا ایک بھاری ذمہ داری اور اعلیٰ درجے کا قابل تقلید کام ہے جس کے لئے گئو دوں کے مالک بجا طور پر فخر کر سکتے ہیں۔ بھارت کے سیناپتی اور راجے زمانہ سابق میں گئو پتی کہلاتے تھے۔ گائے پہل بھارت میں پیدا ہوئی۔ وہاں سے امریکہ، افریقہ اور ساری دنیا میں پھیلی۔ بھارت کے لوگ گائے کے دودھ کو امرت سمجھتے تھے۔ لوگوں کے لئے دودھ بہم پہنچانے سے بڑھ کر کوئی شریفانہ فرض نہیں ہے اور گئو سوامی کہلانے سے بڑھ کر قابل عزت اور قابل فخر کوئی اور بات نہیں ہے"۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ الفاظ کسی رشی کے مکھ سے نکل رہے ہیں!

اس کمپنی نے دو ہزار دوکانات دودھ فروخت کرنے کی، ۱۵۰ مکھن فروخت کرنے کی ۱۰۰ پنیر فروخت کرنے کی کھولی ہیں۔ اور ۷۰ ہزار نوجوان سائیکلوں پر سوار ہو کر گھروں میں دودھ مکھن اور پنیر پہنچانے

والے ملازم رکھے جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ پہلے سال اس کمپنی نے ۱۸ فی صدی منافعہ تقسیم کیا۔ تیسرے سال ۲۱ فی صدی اور چھٹے سال ۱۹۳۲ء میں ۲۴ فی صدی منافعہ حصہ داروں کو تقسیم کیا گیا ؛

کیا ہندوستان کے لوگ امریکہ سے گؤ پالنے کا سبق سیکھنے کی کوشش کریں گے یا منہ سے اپنے تئیں گؤ رکشک کہہ کر لولی لنگڑی گؤوں کی گؤشالائیں قائم کرتے رہیں گے ؛ ہم گؤ کا دودھ بڑھانے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہم گؤ پالنے کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ اس پر میں علیحدہ کتاب شائع کر رہا ہوں۔ مگر یہاں چند ہدایات درج کرنا مناسب سمجھتا ہوں جن سے کہ ہم گؤ کا دودھ بڑھا سکتے ہیں۔ یہ ہدایات ظاہرا تو معمولی ہیں مگر ان پر عمل کرنے سے ہم گائے کا دودھ بڑھا سکتے ہیں ؛

۱۔ گائے کا ملاپ عمدہ نسل کے سانڈ سے کرانا چاہیئے۔ معمولی بیل یا آوارہ گرد سانڈوں سے ملاپ ہرگز نہ کرائیں۔

۲۔ گائے کے باندھنے کا ستھان صاف ستھرا، ہوادار، روشنی والا ہو جہاں دھوپ کی بخوبی آمد و رفت ہو۔

۳۔ گائے کے ستھان کے نیچے پکا فرش ہو۔ صبح و شام دونوں وقت اسے صاف کریں۔ اس پر مٹی یا ریت ڈالیں تاکہ وہاں کیچڑ یا بو یا غلاظت نہ رہنے پاوے۔ فرش کی ساخت ذرا ڈھلوان ہو تاکہ گائے کا موت بہ کر نالی میں چلا جائے اور فرش پر جمع نہ ہو۔

۴۔ جہاں گائے باندھی جاوے وہاں مکھی مچھر کا گزر نہ ہو۔ یہ بیماریوں کے جرثومے لا کر گائے کے جسم میں داخل کرتے اور ان کے اندر بیماریاں پیدا کرتے ہیں اور دودھ کو خشک کرتے ہیں۔ کیچڑ سے بھی گائے کی حفاظت

کریں۔ دروازے جالی دار ہوں تو اچھا ہے۔

۵۔ ہر شام کے وقت گائے کی پیٹھ اور گردن پر ایک موٹا صاف کپڑا پانی میں بھگو کر رگڑنا چاہیئے تاکہ گائے کے جسم پر گرد و غبار یا کوئی کیڑا نہ رہنے پاوے۔ گرمیوں میں گائے کو ہفتہ میں ایک دو دفعہ پانی سے اشنان کرائیں تاکہ میل و گرد و غبار جسم پر نہ رہے۔

۶۔ ہفتہ میں دو دفعہ گائے کے کھروں، سینگوں اور دُم پر سرسوں کے تیل سے مالش کیا کریں۔

۷۔ ہفتہ میں ایک بار پاؤ بھر گڑ گائے کو کھلایا کریں۔ نمک کی ایک ڈلیا گائے کے سامنے رکھیں تاکہ وہ حسب ضرورت اسے چاٹ لیا کرے۔

۸۔ گائے کا چارہ وبھوسہ پہلے خوب صاف کرلیں۔ اس میں کنکر یا مٹی وغیرہ نہ رہے۔ پھر اس کو باریک کتر کر پانی سے خوب صاف کرلیں تاکہ مٹی نکل جاوے۔ تب اس کے آگے ڈالیں۔ چارہ میں مٹی و غلاظت دودھ کو بڑھنے نہیں دیتے۔

۹۔ بنولے کھل۔ جناڑ، اکیکر کی پھلیاں، پھلوں اور ترکاریوں کے بیج اور چھلکے، جوار، مکی اور گڑ کے گنے، ہرے گھاس، بھوسی، چھان، دالوں کے چھلکے، مونگ پھلی کے چھلکے دودھ کو بڑھاتے ہیں۔ ان کا استعمال کرائیں۔

۱۰۔ پینے کا پانی صاف ستھرا ہو۔ جوہڑ یا تالاب کا کھڑا پانی مضر ہے۔ پانی دن میں دو تین بار پلایا کریں۔

۱۱۔ گائے کا چارہ گائے کے وزن کا ۱/۵۰ حصہ ہونا چاہیئے اور پانی اس سے دگنا پینے کے لئے ہونا چاہیئے۔

۱۲- حاملہ گائے کو پرسوت ہونے سے ایک ماہ پہلے پاؤ گڑ اور پاؤ گھی سیر بھر آٹا میں ملاکر دونوں وقت کھلائیں تو دودھ زیادہ دیگی۔

۱۳- گائے کا دودھ دوہنے کے وقت اگر اس کے پاس باجہ بجائیں یا کوئی راگ گائیں تو گائے خوش ہو کر دودھ زیادہ اُتارتی ہے۔ جرمنی کے لوگوں نے تجربہ کر کے یہ نتیجہ نکالا ہے۔ کرشن بھگوان کی بانسری پر موہت ہو کر ہی گائیں زیادہ دودھ دیا کرتی تھیں۔

۱۴- گائے کو دوہنے سے پہلے پریم ورشٹی سے گائے کے جسم اور منہ پر ہاتھ پھیرا کریں اور پریم کے شبدوں سے اُسے پکاریں۔

۱۵- دوہنے سے پہلے اپنے ہاتھ اور گائے کے تھن گرم پانی سے خوب صاف کر لیا کریں تاکہ میل یا غلاظت یا جراثیم وہاں نہ رہیں۔

۱۶- گائے کے بچہ کو دوہنے کے وقت گائے کے نزدیک سامنے کھڑا کریں تاکہ وہ اسے چاٹتی اور پریم کرتی رہے۔ اس سے دودھ زیادہ دے گی۔

۱۷- پھوکا کبھی نہ کریں۔ نہ گائے کو کرودھ میں لائیں۔ اسے ہمیشہ خوش رکھیں۔ پھوکا کرنے سے دودھ ناقص نکلتا ہے۔ اور گھٹ جاتا ہے۔

۱۸- سرد اور گرم ہوا سے گائے کو محفوظ رکھیں۔ گرما میں دھوپ اور لُو میں گائے کو باہر کھڑا نہ کریں۔ اندر یا سایہ میں باندھیں۔

۱۹- مریض، اپاہج، ضعیف، کمزور، بانجھ اور حاملہ گئوؤں سے دودھ دینے والی گئوؤں کو جدا رکھیں تاکہ ان کا اثر دودھ والی گائے پر نہ پڑے۔

۲۰- دن میں کچھ وقت کے لئے گائے کو میدان، جنگل یا کھیت میں کھلی ہوا میں آزادانہ گھومنے دیں۔ بہ وقت گائے کو کوئی ایک جگہ

تنہائی میں باندھ رکھنے سے دُودھ نہیں بڑھتا ہے۔

۲۱۔ گائے درحقیقت ریوڑ میں رہنے والا جانور ہے۔ تنہائی پسند نہیں ہے۔ اور گائیں مل کر کھڑی جائیں یا باندھی جائیں تو وہ زیادہ خوش وخرم رہتی ہیں اور دُودھ بھی زیادہ دیتی ہیں۔

۲۲۔ گائے کو اپنے دودھ اور لسی پلانے سے بھی دودھ بڑھتا ہے۔

۲۳۔ دودھ دوہنے والا بار بار تبدیل نہ کریں۔ وہ گائے سے محبت کرنے والا ہو۔ غصہ کرنے والا نہ ہو۔ گائے سے پریم کرے۔

۲۴۔ سن۔ مسور۔ گڑ۔ گھاس پانی میں اُبال کر کھلانے سے دُودھ بڑھتا ہے۔

۲۵۔ گڑ اور کمانچی ملا کر پلانے سے بھی دودھ بڑھتا ہے۔

ان ہدایات پر عمل کرنے سے گئوں کا دودھ بڑھ جائیگا۔

لسّی اور دہی کے فوائد

کین صاحب نے اپنی کتاب گائے خوشحالی کا کیندر ہے" میں لکھا ہے کہ گائے بلا لحاظ مذہب وملت ہر ایک شخص کے لئے برکتِ عظیم ہے۔ کوئی انسان یا قوم بغیر گائے کے مہذب نہیں بن سکتی۔ گائے روئے زمین پر اعلیٰ غذا پیدا کرتی ہے۔ کھردرا گھاس، سخت ٹہنیاں، خشک بھوسہ۔ چھلکے کھا کر صحت اور طاقت دینے والی غذا پیدا کرتی ہے۔ گائے کے بغیر نہ زراعت ممکن اور کثیر ہے نہ ہی انسان جسمانی یا رُوحانی ترقی کر سکتا ہے۔ جس ملک میں گائے کو مناسب غور و پرداخت سے تربیت کیا جاتا ہے۔ وہاں تہذیب اور دانشمندی

پھیلتی ہے۔ زمین سونا اُگلتی ہے۔ گھر میں شادمانی اور آسودگی ہوتی ہے۔ ایضاً گائے اقبال مندی اور روشن بختی کی ماتا ہے۔ یہ الفاظ ایک امریکن گنور کشنگ کے ہیں ؛

گائے کے دودھ سے ملائی، ربڑی، مکھن، دہی، پنیر، لسی، کھویا وغیرہ کئی نعمتیں میسر ہوتی ہیں جو غذا کا کام دیتی ہیں۔ میں اس کتاب میں ان تمام اشیاء کے فوائد پر وضاحت نہیں کر سکتا۔ تھوڑا سا دہی اور لسی کے فوائد پر ہی لکھتا ہوں ؛

میچنس کاف پروفیسر پاسچر انسٹی ٹیوٹ پیرس نے ایک کتاب لکھی ہے۔ جس کا نام ہے "ہم تین سو برس کیسے جی سکتے ہیں"۔ اس میں آپ لکھتے ہیں کہ میں نے تمام دُنیا کے ممالک میں سیاحت کر کے معلوم کیا کہ سب سے زیادہ عمر والے لوگ بلگیریا میں ہیں اور اس سے دوسرے درجہ پر نیوزی لینڈ میں۔ کھوج کرنے پر پتہ لگا کہ لوگ جغرات کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ جغرات کو ہم دہی کہتے ہیں۔ دہی کے استعمال کرنے سے طویل العمری حاصل ہوتی ہے۔ دماغ کے لئے دہی بہت مفید ہے۔ دہی میں پانی ملانے سے لسی بن جاتی ہے۔ پنجاب میں اسے چھاچھ کہتے ہیں۔ چرک اور واگ بھٹ میں جو سنسکرت میں علم طبابت کے اعلےٰ مستند گرنتھ ہیں۔ لسی کے فوائد درج ہیں۔ لسی دماغ اور بصارت کو بڑھاتی ہے۔ ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ پیاس کو رفع کرتی ہے۔ زہریلے جرمز کو جو شکم میں پیدا ہوتے ہیں مارتی ہے۔ دل کو تسکین اور ٹھنڈک دیتی ہے۔ ضعفِ جگر کو دُور کرتی ہے۔ غرضیکہ ہمارے سنسکرت گرنتھوں میں اس کے بے حساب فوائد درج ہیں، اب یورپ کے ڈاکٹر بھی لسی کے فوائد سے واقف ہوتے جاتے ہیں۔ چنانچہ

ڈاکٹر ہیچین کلاف اپنی کتاب "ذکور کے بارے " انسان کی سرست" میں لکھتے ہیں کہ " میں نے دو طوطے پانچ پانچ برس کی عمر کے پالنے شروع کئے۔ ایک کو میں نے لسی دینا شروع کیا۔ دوسرے کو مانس سے پالتا تھا۔ کچھ تھوڑا سا پھل بھی انہیں دیتا رہا۔ مانس کھانے والا طوطا تو تین برس کے بعد مر گیا لسی پہ پرورش والا طوطا ۱۵ برس اور زندہ رہا" اس لئے وہ آخیر میں اصرار کر کے لکھتا ہے کہ میں ایک ایسا مصالحہ تیار کر رہا ہوں کہ جس کے استعمال کرنے سے انسان تین سو برس تک زندہ رہے۔ لیکن جب تک وہ مصالحہ تیار نہیں ہوتا میں تمام لوگوں کو نصیحت کرتا ہوں کہ وہ لسی خوب پیا کریں۔ سو برس تک زندہ رہنے کے لئے لسی پینا سب سے بہتر غذا ہے" ؀

اسی طرح ڈاکٹر ہاپکن صاحب نے جو طاعون کے ٹیکا کا موجد ہوا ہے۔ لکھا ہے کہ لسی کے پینے سے ملیریا بخار نہیں ہوتا اور تپ دق کے کیڑوں کو لسی زائل کرتی ہے ؀

ہمارے ملک کے کسان لوگوں کا انحصار زیادہ تر لسی ہی پر ہے سد دوپہر کی قلعتی دھوپ میں کھیتوں میں ہل چلانا اور جلیٹھ ہاڑ کی گرم لو میں کھیتوں میں کام کرنا یہ سب لسی پینے کی بدولت ہو رہا ہے۔ لسی تھکان کو دور کرتی ہے۔ دل کو طراوت اور تسکین دیتی ہے۔ اس لئے کسان لوگ اس قدر سخت محنت اور مشقت کر کے بھی بیمار نہیں ہوتے۔ اس کا باعث انہیں لسی ملنا ہی ہے۔ پس دہی اور لسی انسان کی صحت اور درازی عمر کے لئے بڑا بھاری ذریعہ ہیں۔ اب تو طالب علموں کی طبیعت کا رجحان بھی لسی کی طرف بڑھ رہا ہے۔ اب لاہور میں موسم گرما میں لسی کے پینے والے کالجوں کے طالب علم کثیر تعداد میں بڑھ رہے ہیں۔ کیونکہ لسی کے پینے سے بار بار پیاس نہیں لگتی۔

سوڈا، لیمونیڈ اور برف کے پینے سے چند منٹ کی تسکین کے بعد پھر پیاس بھڑک اٹھتی ہے ۔

لاہور کے پرسدھ ڈاکٹر رائے بہادر بیلی رام مرحوم تپ دق کے مریضوں کو لسی پینے پر زور دیتے تھے ۔ اب بھی پنڈت ٹھاکر دت وید ملتانی اور ڈاکٹر رگھبر دیال تپ کے مریضوں کو لسی پینے کی سفارش کرتے ہیں ۔ گویا لسی بمنزلہ غذا بھی نعمت ہے اور بمنزلہ دوا بھی کام دیتی ہے ۔

میرا ایک موکل صوبہ سنگھ ۸۶ برس کی عمر کا تھا جو ڈچکوٹ سے لائل پور مقدمہ کی تاریخ بھگتنے کے لئے پیدل چل کر آیا کرتا تھا ۔ قریباً ۱۵ میل پیدل چل کر آتا اور ۱۵ میل پیادہ چل کر ایک ہی دن میں جاتا ۔ ایک دن میں نے اس سے پوچھا تو کہنے لگا کہ علی الصباح اٹھ کر دو روٹیاں آدھ پاؤ مکھن کے ساتھ کھا کر اوپر سے ایک لوٹا لسی کا پی کر چل پڑتا ہوں ۔ چار گھنٹہ میں یہاں پہنچتا ہوں اور تاریخ بھگت کر ۲ بجے کے لگ بھگ واپس جاتا ہوں ۔ رات کے ۹ بجے گھر پہنچ کر بھوجن کرتا ہوں ۔

افسوس ہے کہ اب ہمارے ملک میں بچوں یا جوانوں کے لئے نہ مکھن ملتا ہے نہ دہی ۔ جب دودھ ۸ آنے سیر بازار میں بک رہا ہے تو مکھن ملائی اور لسی کہاں میسر ہو ۔ بھارت میں بیماریوں کے زیادہ بڑھنے کا سب سے بڑا باعث ہی قلتِ دودھ دہی مکھن لسی ہے ۔ نیوزی لینڈ میں اس وجہ سے ہی بچے کم مرتے ہیں کہ وہاں گائیں زیادہ ہیں ۔ دودھ بافراط ہے ، وہاں استریوں اور بچوں کو دودھ کافی مقدار میں ملتا ہے ۔ اس لئے بچوں کی موت وہاں ۹ فی صدی سے زیادہ نہیں ، حالانکہ ہمارے ملک میں ۲۸ فی صدی ہے ۔ پس غذا کے بارے میں ، جو کہ ہمارا پرائیویٹ ڈاکٹر ہے ، ہمیں نباتاتی

پھل، اناج کی غذا کے ساتھ دُودھ اور اس کے مرکبات کے استعمال کرنے کی بہت ضرورت ہے۔ پھر ہمیں مصنوعی ڈاکٹروں کے پاس جانے کی ضرورت نہ پڑے گی ؛

دُوسرا ڈاکٹر ورزش ۔ اِسے بھی پرائیویٹ ڈاکٹر کہنا چاہیئے مہاتما گاندھی انسان کے لئے جتنی ضرورت ہوا، پانی اور غذا کی ہے، اتنی ہی ورزش کی ہے۔ کیونکہ چاہے کتنی اچھی غذا کھائیں، صاف پانی پئیں، لیکن اگر ورزش نہ کریں تو نہ کھانا ہضم ہوگا نہ ہوا اور پانی امداد کریں گے۔ ہمارے اعضاء اور جسم کی سب رگیں اور نسیں ڈھیلی پڑ جائیں گی۔ جس طرح جسم اور دل دونوں کے لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ ویسے ہی دونوں کے لئے ورزش کی بھی ضرورت ہے۔ ورزش نہ کرنے سے جسم بیمار ہو جاتا ہے۔ دل سست اور ڈھیلا رہتا ہے۔ انگریزی میں ایک کہاوت ہے کہ تندرست اُس شخص کو خیال کرنا چاہیئے جس کا دل اور جسم ہر دو مضبوط اور صحیح وسالم ہوں، ہاکی، ٹینس فٹ بال اور کرکٹ وغیرہ ہی صرف ورزش نہیں ہیں۔ بھارت میں دل و جسم کی ورزش بغیر پیسہ خرچ کرنے کے ہوا کرتی تھی۔ مغربی تہذیب نے تو اس قدر سامان ورزش پیدا کر دئے ہیں کہ جن پر ماہوار کافی مقدار روپیہ کی خرچ ہو جاتی ہے۔ مگر قدرت نے جو ورزش کے ذرائع ہمیں دئے تھے وہ ویسے ہی مفت اور سہل ہیں جیسے ہوا، پانی، دھوپ، مٹی قدرت سے ہمیں مفت ملے ہیں۔ ایسے ہی دل کے لئے ورزش پرانا یام اور جسم کے لئے قدرتی ورزشیں کشتی، کبڈی، دوڑ، چھال لگانا، تیرنا، درختوں پر چڑھنا، چاڑی وغیرہ کئی کھیلیں ہیں جن کا دیہات میں اب بھی کہیں کہیں رواج ہے، روزی کمانے کے چند پیشے جیسے کسانوں کے کام ہل چلانا اور گھاس کاٹنا وغیرہ،

استریوں کے کاروبار خانگی سب ورزش میں آ جاتے ہیں:

پہلے زمانہ میں ہر ایک گاؤں میں اکھاڑے ہوا کرتے تھے جہاں لوگ کشتی کرتے اور ڈنڈ پیلتے تھے۔ کئی جا گاہ پر بڑے بڑے مگدر پڑے ہوتے تاکہ لوگ جا کر اُن کو ہاتھ سے اٹھایا کریں۔ میلوں اور تہواروں پر خوب دنگل ہوا کرتے تھے اور جیتنے والے پہلوانوں کو انعام ملا کرتے تھے۔ اب مغربی تہذیب نے ہماری پرانی کھیلوں اور ورزشوں کو بند کر دیا اور نئی کھیلیں لا کر نوجوانوں کو آرام طلب اور فیشن پرست بنا دیا ہے۔ نئی کھیلیں خاص خاص لوگوں تک محدود رہ گئی ہیں، حالانکہ پرانی دیسی کھیلوں میں امیر و غریب سب دلچسپی رکھتے تھے۔ سکولوں اور کالجوں میں تھوڑے لڑکے کھیلوں کی طرف دھیان دیتے ہیں۔ زیادہ لڑکے دن رات پڑھنے میں لگے رہتے ہیں دماغ پر بوجھ ڈالنے سے ان کے جسم کمزور ہو جاتے ہیں اور وہ اکثر بیمار رہتے ہیں۔ جب تعلیم ختم کرتے ہیں تو اپنی جسمانی صحت کو بھی ختم کر بیٹھتے ہیں۔ چنانچہ کلکتہ اور بمبئی کے کالجوں کے لڑکوں کا جو طبی معائنہ کرایا گیا تو ڈاکٹروں کی رپورٹ ہے کہ صحیح معنوں میں ۱۰ فی صدی طالب علم بھی تندرست نہیں ہیں۔ وہ رپورٹ میں لکھتے ہیں کہ ۶۶ فی صدی لڑکوں کی بصارت کمزور ہے۔ ۴۸ فی صدی طلبار کی دماغی حالت کمزور ہے۔ ۵۸ فی صدی طلبار کے ہاضمے خراب ہیں۔ ۶۲ فی صدی لڑکوں کو پیشاب کے متعلقہ بیماریاں ہیں غرضیکہ صحت ور طلبار انگلیوں پر ہی گنے جاتے ہیں۔ طلبار کو تو زیادہ فکر اپنے امتحانات پاس کرنے اور یونیورسٹی ڈگری حاصل کرنے کی ہے۔ خواہ انہیں اس کے معاوضہ میں اپنی صحت ہی قربان کرنی پڑے:

طلبار کے علاوہ ہمارے دوکانداروں اور تاجروں کا منشا ہے جو ہمارا

دن دوکان پر بیٹھے رہتے ہیں اور تکیہ لگا کر حقہ نوشی میں مصروف رہتے ہیں انہیں بھی ورزش کرنے کا وقت نہیں ملتا۔ ان کے پیٹ بڑھ جاتے ہیں جسم کا گوشت ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ تیسرا طبقہ ملازمت پیشہ ہے۔ ان میں سے بھی بہت تھوڑے ہیں جو شام کو ٹینس یا ہاکی جا کر کھیلتے ہیں۔ باقی ۹۵ فی صدی یا تو گھر میں آکر لیٹ رہتے ہیں یا تاش، گنجفہ اور بازی کھیلنے میں وقت گزارتے ہیں یا رنگ رلیوں میں یا گپ شپ میں وقت بسر کرتے ہیں۔ اس لئے ہندوستان کے لوگ دن بدن کمزور ہو رہے ہیں۔ ایک دفعہ کنور سکھ لال نے صوبہ بہار میں ایک مقام پر مجھ سے پوچھا کہ یورپ کے لوگ شراب پیتے ہیں، مانس کھاتے ہیں، وبھچار کرتے ہیں پھر کیا وجہ ہے کہ وہ ہم سے زیادہ مضبوط اور پڑ دماغ ہیں۔ میں نے جواب دیا کہ وہ لوگ روزانہ بلا ناغہ ورزش کرتے ہیں۔ مکھن کھاتے ہیں۔ پھل کثرت سے کھاتے ہیں۔ انہیں ہماری طرح لڑکے لڑکیوں کے وواہ کا فکر نہیں۔ وہ آزاد ہیں۔ خوش باش ہیں اور اپنے فرائض ادا کرنے میں چست اور ہر وقت تیار رہتے ہیں۔ اس پر وہ مطمئن ہو گئے۔ میں نے جہازی سفر میں ایک انگریز کو دیکھا جو آسٹریلیا جا رہا تھا۔ اس کی عمر ۷۳ سال کی تھی۔ مگر جہاز میں بھی باقاعدہ ورزش کرتا تھا۔ اور شاید جس دن جہاز بہت ڈانوا ڈول ہو اسے ناغہ کرنا پڑتا ورنہ ویایام سے نہیں چوکتا تھا۔ پس ہندوستانیوں کی جسمانی کمزوری کے تین کارن ہیں :۔

(۱) برہم چریہ کا ناش (۲) ویایام نہ کرنا (۳) اُتم بھوجن نہ کرنا۔

ویایام کی ضرورت اس لئے ہے کہ معدے میں بھوجن کے ہضم ہونے سے رس بنتا ہے۔ رس سے خون بنتا ہے۔ پھر یہ خون نس ناڑی میں گردش

کرتا ہے۔ بھوجن ٹھیک ہضم نہ ہونے سے خون ناڑیوں میں ٹھیک نہیں پہنچتا۔ اس لئے جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ جس طرح بجلی کی دھارا سے بجلی کے تار میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح ویایام کرنے سے خون میں گردش پہنچنے سے جسم کی نس ناڑیاں متحرک ہوتی ہیں۔ بھوجن کو ہضم کرنے اور اس میں سے رس کھینچنے کے لئے بھی جسم میں حرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ گرمی یعنی ورزش کے ذریعہ پیدا کی جا سکتی ہے۔ گرمی پہنچنے سے نس ناڑیاں پانی کے اسفنج کی طرح بھوجن کے رس کو کھینچتی ہیں۔ جسم میں اس کی طاقت کو پیدا کرنا ہی ورزش کا اصلی مقصد ہے، ورزش کا دوسرا مقصد غلاظت کو جسم سے خارج کرنے کی طاقت کو بڑھانا ہے ؛

جس طرح ہمارے جسم میں پرورش کرنے اور طاقتور بنانے کی اشیاء کو حاصل کرنے کے ذرائع اور راستے ہیں، ویسے ہی فضلہ اور خارجی مادہ کو دور کرنے کے راستے بھی قدرت نے بنائے ہیں۔ خارجی مادہ دور کرنے کے لئے بھی گرمی کی ضرورت پڑتی ہے۔ وہ گرمی بھی ورزش کے ذریعہ پیدا کی جا سکتی ہے۔ پس جس کی خوراک ٹھیک طرح سے ہضم ہو گی اور جس کا مل مُوتر ٹھیک طریقہ سے باقاعدہ روزانہ خارج ہوگا وہی تندرست سمجھا جاتا ہے اُسی کی عمر زیادہ ہو گی ؛

ورزش دو طرح سے کی جاتی ہے۔ ایک باقاعدہ دوسری بے قاعدہ پہلوانوں کی ورزش، آریہ ویر دل، راشٹریہ سنگھ اور طلباء وغیرہ کی شام کی کھیل کی ورزش کو باقاعدہ کہا جاتا ہے۔ لیکن لوہار کا لوہے کو کوٹنا، ہتھوڑا چلانا، کسان کا کبھی صبح کبھی شام کو ہل چلانا بے قاعدہ ورزش کہی جاتی ہے۔ پہلی قسم کی ورزش سے جسم سڈول، طاقتور اور مضبوط بنتا ہے۔ دوسری قسم کی

ورزش سے صحت تو اچھی رہتی ہے مگر جسم باقاعدہ طور پر مضبوط اور سڈول نہیں بنتا۔ ورزش کرتے وقت اپنے اعضا کی طرف اپنی اچھا شکتی کو مکمل طور پر لگانا چاہیئے۔ یہ دل میں خوب دھیان کر لینا چاہیئے کہ میں فلاں عضو کی ورزش کر رہا ہوں۔ وہ مضبوط ہو رہا ہے۔ اگر آپ اپنی اچھا شکتی کو اپنے اعضاء کی طرف نہیں لگاتے، دھیان کسی اور طرف ہے۔ تو ورزش سے چنداں فائدہ نہیں ہوگا۔ جس پٹھے کو جتنا مضبوط کرنا ہو، ورزش کرتے وقت اس کی طرف اپنی اچھا شکتی (WILL POWER) لگانی چاہیئے۔ ورزش کرنے سے جسم میں یا بعض اعضاء میں درد محسوس ہوتا ہے۔ کئی لوگ اس درد کے خوف سے ورزش بند کر دیتے ہیں۔ یہ ان کی سراسر غلطی ہے۔ ورزش جاری رکھیں۔ دو چار دن کی ورزش کے بعد یہ درد خود بخود مٹ جائے گا۔ یہ درد اس بات کی علامت ہے کہ اس عضو کو نئے بل کے حاصل کرنے کی خواہش ہے، البتہ یک لخت پہلے ہی دن سخت ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔ آہستہ آہستہ بڑھاتے جانا چاہیئے۔ ہمارے ملک میں دیسی اور غیر ملکی سب قسم کی کھیلیں رائج ہیں۔ کس قسم کی کھیل کس عمر میں کس کو کرنی چاہیئے؟ اول تو کسی کھیل یا ورزش کو کرنا اپنے مذاق پر منحصر ہے۔ جس ورزش یا کھیل کی طرف قدرتی میلان ہو اُسے ہی کھیلنا یا کرنا چاہیئے۔ مگر عام طور پر یہ قاعدہ ہے کہ دس برس کی عمر تک بچوں کو اپنی کھیل ہی کھیلنے دیں یعنی خوب دوڑنا، بھاگنا، اُچھلنا، کودنا، کبڈی کھیلنا وغیرہ۔ وہ فطرتاً اپنا وقت دوڑ دھوپ میں ہی گزارتے ہیں۔ ان کی ورزش اسی دوڑ کھیل میں کافی ہو جاتی ہے۔ ۱۰ سے ۱۶ برس کی عمر تک کے لڑکوں کو باہر کھلی ہوا میں خوب دوڑنا چاہیئے۔ اور کرکٹ، فٹ بال ہاکی یا دیسی کھیلیں، گلی ڈنڈا کبڈی وغیرہ کھیلیں، ڈمبل کی ورزش کریں، اور

ڈنڈ بھی پیل سکتے ہیں۔ اگر کُشتی کرنا چاہیں تو وہ بھی شروع کر سکتے ہیں۔ ۱۶ برس کی عمر کے بعد سخت ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔ اس اوستھا میں ۵۰ سے ۱۰۰ تک ڈنڈ کیا کریں۔ مگدر پھیرنا اور جمناسٹک کی کھیلیں کر سکتے ہیں۔ اور کُشتی خوب کیا کریں۔ کُشتی سے پٹھے اور رگ رگ مضبوط ہوتے ہیں۔ اس پر خرچ بھی کچھ نہیں آتا۔ اِس سے پھیپھڑے، جگر، دل اور ہڈیاں سب مضبوط ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں ورزش صرف سیر کرنے کی ہونی چاہئے۔ پانچ چھ میل صبح اور شام کی ہوا خوری بوڑھے آدمیوں کے لئے سب سے اعلےٰ ورزش ہے۔ سخت ورزشوں سے اس عمر میں نقصان پہنچنے کا احتمال ہے۔ مہاتما گاندھی تو اس بات پر اصرار کرتے ہیں کہ ہر شخص کو ۵-۷ میل روزانہ پیدل چلنے اور جنگل کی ہوا کھانے اور جنگل میں گہرے سانس لینے کی ضرورت ہے۔ ورزش کا سب سے اچھا وقت صبح اور دوسرے درجہ پر شام کا وقت ہے۔ دوپہر کو وقت خاص کر جب پیٹ کھانے سے بھرا ہوتا ہے ورزش کے لئے مناسب نہیں ہے ؛

تیل کی مالش بھی ایک قسم کی ورزش ہے۔ اس سے بھی خون میں گرمی اور گردش پیدا ہوتی ہے۔ اس سے جسم کی میل رگڑ کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے۔ اور چمڑے کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔ جسم چکنا رہتا ہے۔ مالش دھوپ میں کرنی چاہئے۔ کم سے کم ایک دفعہ ہفتہ میں مالش ضرور کرانی چاہیئے۔ سرسوں کے تیل کی مالش اچھی ہے۔ اس کے بعد صابون لگا کر جسم کو صاف کر لینا چاہیئے ؛

کھانا کھانے کے بعد ویایام کرنا مضر ہے۔ کم سے کم آدھ گھنٹہ کی ورزش

کرنی ضروری ہے۔ ورزش تنگ جگہ میں نہیں کرنی چاہیئے۔ کھلی ہوادار جگہ میں
کی جاوے۔ وہاں عفونت یا گندگی نہیں ہونی چاہیئے بلکہ ارد گرد پھول ہوں یا
کھلی صاف ہوا ہو تو اچھا ہے۔ دریا یا م کا سماں دیکھ کر دل کو فرحت آنی
چاہیئے۔ ماں باپ کو صرف لڑکوں کے کھان پان کا ہی خیال نہیں کرنا چاہیئے
بلکہ ان کے اخلاق اور جسمانی حالت کی طرف بھی پوری توجہ دینی چاہیئے۔ جسم
میں ورزش کی حرارت نہ دینے سے جسم ناکارہ، کمزور، نحیف اور ڈھیلا پڑ
جاتا ہے۔ جن اشیاء خوردنی سے خون اور طاقت پیدا ہونی چاہیئے۔ وہ
ورزش نہ کرنے سے اندر جا کر سڑنے لگتی ہیں اور جسم میں بدبو اور تعفن پیدا
کرتی ہیں۔ بھوجن جب جسم میں سڑنے لگتا ہے تو دماغ میں برے خیالات
پیدا ہونے لگتے ہیں اور منشیہ کی اندریاں اس کے بس میں نہیں رہتی ہیں۔
عقل اور ذہن خراب ہو جاتے ہیں اور جوانی کے عالم میں ہی بڑھاپے کے
آثار نمودار ہونے لگتے ہیں۔ ایسے انسانوں کی اولاد بھی کمزور اور بیمار ہوتی
ہے۔ پس اگر اس جسم سے راحت حاصل کرنی ہے تو اسے مضبوط بنانا ہر
ایک استری پرش کا فرض ہے۔ ویدوں میں جا بجا یہی پرارتھنا میں آتی
ہیں کہ ہمارا جسم مضبوط ہو۔ ہم صحت در رہیں۔ ہماری عمر دراز ہو۔ اس کا یہ
مطلب نہیں کہ پرارتھنا کے منتر پڑھ لینے سے ہی ہم مضبوط جسم اور دراز
عمر والے بن جائیں گے۔ بلکہ ایسے منتروں کے بولنے اور پڑھنے کا یہ مطلب ہے
کہ ہم ایسے ذرائع استعمال کریں۔ کہ جن سے ہم صحت ور رہیں اور ہمارا جسم
مضبوط، دراز عمر اور صحت والا ہو۔ دماغی کام کرنے والوں کو زیادہ ورزش
کرنے کی ضرورت ہے ورنہ وہ جلدی اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔
اور عورتوں کے لئے جن پر ان کی زندگی منحصر ہوتی ہے، وہ دنیا کو اپنی

قبل از وقت موت سے نقصان پہنچاتے ہیں۔ جس طرح بھوک لگنے پر ہم کوئی کام نہیں کر سکتے۔ ایسے ہی ورزش کئے بغیر کوئی کام نہ کرنا چاہیئے۔ جسمانی ورزش کے بغیر دماغی کام کئے ہوئے بے لطف اور نکمے ہوا کرتے ہیں۔ چلنے پھرنے کی ورزش کرنے سے خون کا دورہ ٹھیک رہتا ہے۔ تازہ ہوا ملتی ہے اچھے خوش گوار ورن اُسے نظر آتے ہیں۔ کھیتوں اور جنگلوں میں زیادہ پھرنا چاہیئے۔ کئی بیماریاں محض چلنے پھرنے سے ہی دُور ہو جاتی ہیں۔ چلتے پھرتے وقت دل میں یہ سمجھا لینا چاہیئے۔ کہ میں ورزش کر رہا ہوں۔ گہرا سانس لیں۔ جنگل میں اُونچی آواز سے بولیں۔ پھیپھڑے مضبوط ہوں گے۔ غرضیکہ ورزش ہمارا ایک قسم کا پرائیویٹ سنج کا ڈاکٹر ہے۔ جو لوگ باقاعدہ ورزش کرتے ہیں۔ اُنہیں کسی ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ورزش بذاتِ خود ایک ڈاکٹر ہے۔ یہ نوجوان، جوان اور بڈھے سب کے لئے ضروری ہے:

استریوں کے لئے بھی ورزش کرنا ویسے ہی ضروری ہے۔ جیسے مردوں کے لئے۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ استریوں کو گھر کی چار دیواری میں ہی رکھنا چاہیئے۔ اہل اسلام میں استریوں کو پردہ میں رکھا جاتا ہے۔ اور چار دیواری سے باہر نہیں نکلنے دیا جاتا تھا۔ اب یہ رواج معدوم ہو رہا ہے۔ اب مسلمان عورتیں بھی پردہ سے باہر نکل آئی ہیں۔ اور وہ اپنی آزادی کو محسوس کرنے لگی ہیں:

استریوں کی ورزش کس قسم کی ہونی چاہیئے

استریوں کے لئے امورِ خانگی میں مصروفیت ہی اعلیٰ درجہ کی ورزش

ہے۔ انہیں اور کسی قسم کی ورزش کی ضرورت نہیں رہتی۔ میری دادی کہا
کرتی تھی۔ کہ مجھے جہیز میں علاوہ پارچات کے چکی، چرخہ، چوکا کے برتن اور
گائے ملی تھی۔ زمانہ قدیم میں یہ چاروں اشیاء استری کے فرائض میں سے
تھیں۔ یعنی چکی، چرخہ، چوکا کے برتن اور چوپایہ (گائے) کی سیوا کرنا۔ اس
لئے والدین اپنی لڑکیوں کو سسرال میں بھیجتے ہوئے چاروں چیزیں دیا
کرتے تھے۔ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ ہمارے شہر کمالیہ میں
استریاں سویرے اٹھ کر چکی چلایا کرتی تھیں۔ پہلے زمانہ میں جیسے ابھی ۸۰
برس بھی نہیں گزرے، چاہے امیر چاہے غریب، ہر ایک گھر میں استری
سویرے اٹھ کر چکی چلا کر اپنا دن کے خرچ کے لئے آٹا پیس لیا کرتی تھیں۔
مثلاً اگر گھر میں روزانہ دو سیر آٹے کا خرچ ہے تو وہ اڑھائی سیر پیس لیا کرتی
تھی۔ تاکہ اگر کوئی مہمان آجاوے تو اُس کے لئے بھی آٹا موجود ہو۔ تازہ
آٹا روزانہ پیسا ہوا بہت مفید ہوا کرتا تھا۔ میری ماتا تو چکی نہیں پیسا کرتی
تھی۔ مگر ہمارے ہمسایہ کی اکثر استریاں چکی پیستی تھیں۔ چکی کا پیسنا ایک
قسم کا گھڑی کا الارم تھا۔ ماتا ہمیں پکار کر اٹھاتی اور کہتی "بیٹا! دیکھو
چکیاں چل رہی ہیں۔ اٹھو اور پڑھو"۔ عموماً استریاں چار بجے اٹھ کر چکیاں
چلاتی تھیں۔ گویا یہ ایک قسم کا الارم تھا۔ ہم اس وقت اٹھ کر پڑھا کرتے
تھے۔ غریب اور بیوہ استریوں کے لئے تو چکی چلانا روزی کا ذریعہ تھا۔ امیر
اور غریب استریوں کے لئے اس سے کافی ورزش ہوا کرتی تھی۔ سارے
جسم کو حرکت پہنچتی۔ خون کا دورہ تیز ہوتا۔ پٹھے مضبوط ہوتے، جسم چست
اور پھرتیلا ہو جاتا۔ پسینہ آجانے سے اندر کی میل باہر نکل جاتی۔ غرضیکہ
صحت کے لئے چکی ایک قسم کا ڈاکٹر تھا۔ مجھے یاد ہے کہ لالہ کانشی رام

وکیل ملتان کی استری ہمیشہ بیمار رہتی تھی۔ اُسے بھوک نہیں لگتی تھی سارا دن کھاٹ پر پڑی رہتی۔ طبیعت نڈھال رہتی۔ ہر چند آپ نے ڈاکٹری علاج کئے مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار اپنے ایک دوست کے مشورہ سے سیٹھ بھیرایا لال حکیم کے پاس بہاول پور علاج کرانے کے لئے لے گئے۔ حکیم صاحب نے نبض دیکھ کر کچھ حالات دریافت کر کے اصلیت کو معلوم کر لیا اور کہا کہ "میں ایک ہفتہ میں راضی کر دوں گا۔ بشرطیکہ استری میری ہدایات پر عمل کرے۔ استری نے ہاتھ جوڑ کر کہا کہ جو کچھ آپ کہیں گے میں تعمیل کروں گی۔ حکیم صاحب نے کہا کہ کل دو سیر آٹا چکی میں پیس کر آپ اُٹھا کر میرے پاس لاؤ۔ تب میں دوا دُوں گا اور راضی کر دُوں گا۔ بیچاری نے اس سے پہلے کبھی چکی نہیں پیسی تھی۔ مگر اب طوعاً و کرہاً دو سیر آٹا پیس کر سرائے سے قریباً پونا میل پیادہ چل کر حکیم صاحب کے پاس گئی۔ چکی پیسنے سے ہاتھوں میں چھالے پڑ گئے۔ جسم پسینہ سے تر ہو گیا پیدل چل کر جانے سے تھک گئی۔ حکیم صاحب نے کوئلہ باریک پیس کر تھوڑا سا اُسے دیا اور کہا کہ یہ دوائی بتاسہ میں رکھ کر دو دفعہ کھانا اور دُودھ بھی پینا۔ شام کو پھر آنا اور حقیقت بیان کر جانا۔

جب شام کو وہ پھر دوائی لینے آئی تو کہنے لگی۔ آپ کی دوائی نے مجھے بہت فائدہ کیا ہے۔ جسم آج میرا کچھ ہلکا رہا۔ دل کو فرحت بھی معلوم ہوئی اور قدرے بھوک بھی لگی۔ شام کی دوائی دینے کے بعد سیٹھ نے ۲ ½ سیر دانے اور دئے۔ اور کہا کہ کل صبح انہیں پیس کر لانا۔ میں اس سے بھی بڑھ کر کل دوائی دوں گا۔ بیچاری نے دوسرے دن اڑھائی سیر دانہ پیسا اور لے کر گئی۔ حکیم صاحب نے آج لکڑی کی راکھ

پتا سے ہیں ڈال کر کھانے کو دی اور کہا کہ آج دوائی زیادہ طاقت والی دی ہے۔ شام کو آکر حقیقت کرنا۔ جب وہ شام کو حکیم صاحب کے پاس گئی تو کہنے لگی کہ آج تو میں آدھی راضی ہو گئی ہوں۔ آج میں نے دو پھلکے بھی کھائے۔ بھوک اچھی لگی۔ طبیعت میں چستی رہی۔ دل بہت خوش رہا۔ حکیم صاحب نے رات کو ۳ سیر دانے اور پیسنے کو دئے اور کہا کہ کل جب دانہ پیس کر لا دے گی تو اور اچھی دوائی دوں گا۔ غرضیکہ بجائے سات دن کے پانچ دن میں اسے راضی کر دیا۔ وہ بالکل تندرست ہو گئی ؞

اب حکیم صاحب نے لالہ کانشی رام وکیل کو سمجھایا کہ "دراصل آپ کی استری کو کوئی بیماری نہ تھی۔ صرف کوئی کام نہ کرنے، بیکار چارپائی پر پڑے رہنے سے ہاضمہ خراب ہو گیا تھا۔ میں نے کوئی دوائی نہیں دی۔ اس کی دوائی چکی پیسنے کی ورزش ہی تھی جس سے اس کے جسم کو خوب حرکت پہنچی۔ خارجی مادہ مساموں کے راستہ سے نکل گیا اور ورزش نے اسے راضی کر دیا۔ اگر وہ گھر کے کام کاج کرتی رہے تو بیمار نہ ہو گی۔ آپ نوکر کے ہاتھ کا کھانا بند کر دیں اور استری کو کہیں کہ میں آئندہ نوکر کے ہاتھ کی روٹی نہیں کھاؤں گا۔ اگر تو اپنے ہاتھ سے بنا دیگی اور گھر کے آٹے کی روٹی بنا دیگی تو کھاؤں گا۔ نہیں تو کچہری بھوکا جاؤنگا۔ تب وہ کبھی بیمار نہ ہو گی" ؞

چکی بیکاری دور کرنے کا ذریعہ تھی۔ صحت قائم رکھنے کا وسیلہ تھی۔ غریب اور بیوہ استریوں کی وجہ معاش تھی۔ آج کی مشینی تہذیب نے غریبوں کے ہاتھ سے روٹی چھین لی ہے۔ اب آٹے کی مشینوں نے چکی بند کر دی ہے اور بیوہ غریب استریاں بھوکی مر رہی ہیں

چکی کا سب سے بڑا فائدہ یہ تھا کہ اس کا آٹا موٹا ہوتا تھا۔ اس میں چھان موٹا رہتا تھا جس میں فاسفورس ہوتی تھی۔ لوگ ان چھنی روٹی کھایا کرتے تھے۔ اس میں فاسفورس موجود رہتا تھا۔ وہ روٹی بغیر گھی لگانے کے مرغن، ملائم اور مزے دار لگتی تھی قبض بالکل نہیں ہوتی تھی موجودہ مشین کے آٹے میں جو نہایت باریک ہوتا ہے پروٹین اور وٹامن لوہے کی رگڑ سے جل جاتی ہے۔ آٹے میں لس نہیں رہتی اور طاقت زائل ہو جاتی ہے مشین کا آٹا اس لئے نہ تو ہضم ہوتا ہے نہ اس میں طاقت ہی رہ جاتی ہے۔ قابض ہو جاتا ہے اور بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے، دیہاتوں میں اب بھی کئی استریاں چکی چلاتی ہیں۔ کیسی مضبوط ہوتی ہیں بیماری ان کے نزدیک نہیں پھٹکتی۔ پس چکی کا پرانا رواج ہماری اقتصادی ترقی، صحت اور استریوں کے لئے کس قدر مفید تھا جسے ہم نے مغربی تہذیب کی چکا چوند میں پڑ کر تباہ کر دیا۔ کیا اب بھی لوگ اس احسن طریق کو جاری کر کے استری جاتی کو مضبوط اور صحت در بنانے کی طرف توجہ کریں گے؟

دوسری ورزش استریوں کے لئے چرخہ کاتنا تھا۔ چرخہ تو میں نے بھی اپنی لڑکی کو جہیز میں دیا تھا چرخہ دینے کا رواج تو اب کہیں کہیں پایا جاتا ہے۔ چرخہ چلانا پہلے ہندوستان میں ہی شروع ہوا تھا پہلے یہاں سے چین میں، پھر ایران میں گیا۔ پھر اٹلی میں۔ آخر تیرھویں صدی میں انگلستان پہنچا پھر جرمنی وغیرہ تمام دیشوں میں اس کا رواج ہو گیا۔ چنانچہ چرخہ کے بارے میں:۔

(۱) ہملٹن صاحب کا ایک اقتباس اخبار بنارسے بازم مورخہ ۲۳ ... میں شائع ہوا تھا کہ "چرخہ اقتصادی ترقی کے لئے از بس مفید ہے ہندوستان

جلیسا ارزاں کپڑا کہیں تیار نہیں ہو سکتا۔ یہاں خام مصالحہ (روئی) بافراط اور مزدوری سستی ہے۔ سودراجیہ، تپسوی زندگی کا نشان ہے۔ مشین غربا کے منہ سے روٹی چھینتی ہے۔ جو قوم اپنے ملک کے غریبوں کی پرواہ نہیں کرتی وہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتی"۔

(۲) پی سی۔ رائے مشہور بنگالی محب وطن کی رائے ہے کہ ودیشی کپڑا پہننا گناہ ہے۔ کیونکہ اس سے دیش کی غربت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اپنی نیم برہنہ ماتاؤں اور ودھواؤں کے ہاتھ کا کاتا ہوا اور بیکس فاقہ کش بوڑھی استریوں کا کتا ہوا سوت ہی ہمارے کپڑوں میں ہونا چاہئے"۔

۳۔ رچرڈ پال کی رائے "چرخہ پرانی تہذیب کو بحال کرنے کا ذریعہ ہے۔ یہ صحت اور تندو تازگی اور کامیابی کے دینے والا ہے۔ جب گھر گھر میں چرخہ چلے گا تو بجلی اور کارخانوں زہریلا دھواں، تاریکی اور گندگی، ہڑتالیں اور سٹرائک سب ختم ہو جاویں گے۔ چرخہ براہمن، کشتری، کسان ہر طبقہ کی استریوں کے لئے کار آمد ہے۔ اس سے بازوؤں کو حرکت پہنچتی ہے۔ سارے جسم کی ورزش ہوتی ہے۔ دل بہلا رہتا ہے۔ گذارہ کے لئے آسانی ہوتی ہے گھر کے کپڑے تیار ہوتے ہیں۔ رچرڈ بادشاہ کے زمانہ میں جب لوگوں میں آزادی کا خیال پیدا ہوا تو یہ گیت عوام الناس کی زبان تھا:۔

"When Adam delved and Eve span
Who was then the gentleman?"

"جب آدم کھیت میں ہل چلاتا تھا اور حوا چرخہ کاتتی تھی تو اس وقت کون جنٹلمین (مہذب آدمی) تھا؟"

مہاتما گاندھی کے بارے میں کہنا ہی فضول ہے۔ وہ تو چرخہ ہی

سوراجیہ کی حیاتی اور بھارت کی خوش حالی کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ وہ تو استریوں کے لئے تو کیا، مردوں کو بھی چرخہ چلانا کانگرس کے عقیدہ کا جزو اعظم اور لازمی سمجھتے ہیں:

۵۔ اخبار مانچسٹر گارڈین لکھتا ہے "کہ ابھی تھوڑا عرصہ ہوا کہ مور لینڈ کی جھونپڑیوں میں استریاں صبح اُٹھ کر کاتا کرتی تھیں۔ مردوں کو سُوت کے اٹیرنے سے روئی ٹل جاتی تھی۔ چولھے کے قریب بیٹھ کر مرد کام کرتے تھے۔ بچے پاس بیٹھے روئی دُھنکنے اور صاف کرنے میں لگے ہوتے تھے":

آہا! کیسا آنند کا سماں ہوا کرتا تھا۔ اب بھی انگلستان میں کئی دیہات میں چرخہ کی گھوں گھوں سنائی دیتی ہے۔ انجیل کی کتاب "سلیمان" میں استری کے فرائض میں صبح اُٹھ کر چرخہ کاتنا آتا ہے۔ جاپان میں اب تک استریاں سویرے اُٹھ کر چرخہ کاتتی ہیں۔ غرضیکہ چرخہ نہ صرف ہماری غریبی اور بیکاری دُور کرنے اور اقتصادی ترقی کا ایک بڑا وسیلہ تھا بلکہ استریوں کی صحت کے لئے ایک اچھے ڈاکٹر کا کام دیتا تھا۔ استریاں مل کر بیٹھ کر چرخہ کاتتی تھیں۔ ان میں باہم پریم سنگٹھن ہوتا۔ گیت گانے سے دل خوش ہوتا، پھیپھڑے مضبوط ہوتے اور بہت آنند کا سماں ہوتا۔ مہینہ میں ایک دن تھنا اور لگتا جبکہ تمام محلہ کی استریاں اور لڑکیاں مل کر ایک جگہ اکٹھی ہو کر چرخہ کاتتی اور باہم مقابلہ کرتی تھیں اور خوب آنند سے گاتی تھیں۔ میں نے تو یہ زمانہ دیکھا ہے۔ مگر اب مغربی تہذیب نے اور کپڑے کی مشینوں نے ہماری صنعت اقتصادی ترقی، تہذیب، استریوں کے تفریح، شغل اور صحت سب کو برباد کر دیا ہے۔ کاش کہ ہمارے بھائی اس گھریلو صنعت کو فروغ دیں اور استریوں کے اندر پھر چرخہ کاتنے کا شوق پیدا کریں۔ مگر اب تو مغربی تہذیب

ہماری لڑکیوں کو کالجوں میں تعلیم دلا کر تیتریاں بنا رہی ہے۔ اب وہ چرخہ کاتنا وحشی زمانہ کی داستان بتاتی ہیں :-

تیسری ورزش استریوں کے لئے چوکا یعنی کھانا بنانے کا کام

تھا۔ ہر ایک استری کھانا بنانا سیکھتی تھی اور اپنے ہاتھ سے چوکے کا کام کرتی تھی۔ چوکے کے کام میں یعنی کھانا بنانے اور گھر کی اشیا سلیقہ سے رکھنے میں ہی کافی ورزش ہو جایا کرتی تھی۔ اپنے ہاتھ سے کھانا بنا کر اپنے پتی اور بچوں کو کھلانے سے استری اس میں اپنا پریم بھی شامل کرتی ہے۔ نوکر چاہے کتنا ہی اچھا کھانا کیوں نہ بنائیں، اس کھانے میں پریم نہیں ہوتا۔ استری کے ہاتھ سے بنے ہوئے کھانے میں اور اپنے ہاتھ سے پتی اور بچوں کو کھلانے میں جو پریم آتا ہے وہ صحت کے لئے مفید ہے۔ اس سے گھر میں بیماری نہیں ہوتی۔ استری پاک ودیا میں ہوشیار ہو تو ہر موسم کے مطابق کھانے تیار کرے گی۔ وقت پر کھلا دے گی۔ گھر میں کوڑا کرکٹ نہیں رہنے دے گی تو پھر گھر میں بیماری کہاں؟ گھر کو سورگ دھام بنانا استری ہی کا کام ہے۔ اس لئے گھر کا کام کاج کرنا یعنی چوکے کا کام سرانجام دینا استری کا کرتویہ تھا۔ جرمنی کے ہٹلر نے اس بات کو محسوس کر کے حکم دیا تھا کہ استریوں کو ملازمت سے برطرف کیا جاوے۔ استریوں کا کام ہے گھر کی رکشا کرنا اور گھر کے کام کاج کرنا۔ اس لئے ان کا نام گرہ پتنی شاستروں میں لکھا ہے۔ چوکے کا کام کرنے سے ورزش بھی ہے، صحت بھی ہے، گھر میں پریم بھی ہے اور صفائی بھی ہے، شغل بھی ہے۔ اس لئے یہ تیسری قسم کی ورزش ہے جو استریوں کے لئے ضروری اور مناسب ہے اسی لئے والدین لڑکیوں کو جہیز میں برتن دیا کرتے ہیں :-

چوتھا کام استریوں کا چوپایہ (یعنی گائے) کی رکشنا کرنا اور پالنا وغیرہ ہے۔ سنسکرت میں استری کو پشو پاہی یعنی پشو کی رکشنا کرنے والی کہا ہے۔ گائے کا دودھ نکالنا۔ اِسے منتھنا اور مکھن نکالنا۔ لسّی بنانا، گائے کا گوبر پاتھ کر پاتھیاں بنانا یہ ورزش کے ذرائع تھے جن سے استری کے تمام جسم اور اعضاء کو حرکت پہنچتی تھی۔ اور اس کا جسم مضبوط ہوتا تھا۔ پس اگر اِن ورزشوں کو پھر رائج کیا جاوے تو استریوں کی صحت اور درازی عمر میں نمایاں ترقی ہو۔

اس کے سوائے استریوں کو باغ کی سیر یا کھلی ہوا میں بھی کچھ وقت کے لئے پھرنا چاہئے۔ شکر ہے کہ اب پردہ کا رواج بہت کم ہو گیا ہے۔ اب اُنہیں ہر وقت خاندان کے رشتہ داروں سے منہ ڈھانپنا نہیں پڑتا۔ مگر پھر بھی تمام دن گھر میں رہنے سے ورزش تو ہو جاتی ہے۔ مگر باہر کی کھلی ہوا کا موقعہ نہیں ملتا۔ پہلے زمانہ میں استریاں بھی جنگل میں شوچ مٹانے یعنی پاخانہ پھرنے جایا کرتی تھیں۔ کیونکہ گھروں میں ٹٹیاں نہیں ہوا کرتی تھیں۔ مگر اب مغربی تہذیب نے ہر ایک گھر میں ٹٹیوں کا رواج ڈال دیا ہے۔ اس لئے اب انہیں شام کو باغ یا کھلی ہوا میں کھیت یا میدان میں کچھ وقت کے لئے ہوا خوری کی ضرورت ہے اس سے ورزش بھی ہو جائے گی اور دماغ میں بھی تر و تازگی آجاوے گی۔ مغرب زدہ استریاں تو اب ہاکی ٹینس وغیرہ بھی کھیلنے لگ گئی ہیں۔ علاوہ ازیں سکولوں میں اب لڑکیوں کو بھی انگریزی ورزشیں اور قواعد سکھائی جا رہی ہے۔ بڑودہ کنیا مہا ودیالیہ کی لڑکیوں نے تو کرتب تیر اندازی اور دیگر کھیلوں بندوق چلانے اور تلوار وغیرہ کی ورزشوں میں کمال کر دیا ہے۔ غرضیکہ ... لڑکیوں کو

فوجی تربیت بھی دی جاتی ہے۔ اس لئے ان کی صحت اچھی رہتی ہے اور طبیعت میں چستی رہتی ہے۔

غرضیکہ بھارت میں اب استریوں کے اندر بیداری پیدا ہو رہی ہے۔ ان کی صحت کی طرف زیادہ خیال کرنے کی ضرورت ہے۔ اُنہیں اپنی پُرانے زمانے کی گھریلو ورزشوں کو از سرِ نو تازہ کرنے کے ساتھ ساتھ نئی روشنی کی کھیلوں اور ورزشوں سے محروم نہیں رکھا جا سکتا۔ انہیں گھریلو حکیمنا کی تعلیم بھی دینے کی ضرورت ہے تاکہ وہ اپنی اور اپنے بچوں کی صحت کا خیال رکھ سکیں۔ ہر وقت ڈاکٹروں کا دروازہ کھٹکھٹاتی نہ پھریں۔ نہ سادھو سنتوں اور فقیروں کے جادو، ٹونے اور ٹوٹکے لے کر اپنی اور اپنی سنتان کی صحت کو خراب کرتی پھریں۔ استریوں کو مردوں کی طرح سخت ورزشیں کرنا مناسب نہیں۔ چونکہ اُنہوں نے بچے بھی پیدا کرنے ہیں۔ اس لئے اُنہیں جمناسٹک اور بگدر وغیرہ کی ورزشیں نہیں کرنی چاہئیں۔

میں نے افریقہ میں دیکھا کہ بعض لڑکیوں کو ڈنڈ پیلنے اور جمناسٹک کی ورزشیں بھی سکھائی گئیں۔ مگر وہ اولاد پیدا کرنے کے لئے ناکارہ ہو گئیں اس لئے اس بات کی احتیاط رکھنی چاہئے کہ استریوں کی ورزش اور مردوں کی ورزش میں ضرور امتیاز رہے۔ پہلے زمانہ میں عورت ہی گھر کے تمام کپڑے دھویا کرتی تھیں۔ جاپان میں اب بھی عورتیں اپنے گھر کے تمام کپڑے روزانہ خود دھوتی ہیں۔ ایک تو اس سے صفائی رہتی ہے دوسرے عورتوں کو ورزش ہو جاتی ہے۔ تیسرے اخراجات کی بچت۔ اس لئے جاپان میں بیماری بہت کم ہے۔ ہمارے گھروں میں بھی پہلے یہی رواج تھا کہ عورتیں ایتوار کو کنوئیں یا تالاب پر جا کر اپنے گھر کے تمام کپڑے دھو لیا کرتی تھیں۔ اب

بھی امیر اور مغرب زدہ طبقہ کو چھوڑ کر ۸۰ فی صدی استریاں اور بالخصوص دیہات کی سب استریاں اپنے کپڑے آپ ہی دھویا کرتی ہیں۔ میں نے جہازی سفر میں کئی دفعہ میموں کو غسل خانہ میں اپنے کپڑے دھوتے اور استری کرتے دیکھا۔ پس اپنے کپڑے دھونے سے ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ صفائی بھی ہو جاتی ہے۔ پیسے بھی بچ جاتے ہیں۔ اس لئے ہمارے بزرگوں نے جو استریوں کے فرائض بنائے ان میں استریوں کو گھر کا چراغ، گھر کی دیوی، گرہ ہتنی، گھر کی لکشمی وغیرہ عزت کے الفاظ سے مخاطب کیا ہے۔ تب ہی ہمارے گھر سورگ دھام تھے۔ اس لئے استریوں کے لئے بھی کھانا ہضم کرنے اور صحت برقرار رکھنے کے لئے ورزش کرنا لازمی ہے۔ مردوں کی ورزش کی نسبت ان کی ورزش میں فرق ضرور ہے۔ ان کی زیادہ تر ورزش خانگی کاروبار سے ہو جاتی ہے۔ مردوں کو باہر اور سخت ورزش کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ چونکہ استری نے بچے پیدا کرنا اور ان کی پرورش کرنی ہوتی ہے، اس لئے ان کی ورزش زیادہ تر گھر میں ہی ہونی چاہئے۔ ان کی صحت کے لئے گھر کی صفائی اور پاک ودیا (بھوجن تیار کرنے) میں اسے ماہر اور تجربہ کار ہونا ضروری ہے۔ البتہ طالب علمی کے زمانہ میں لڑکیاں کچھ سخت ورزش کر سکتی ہیں۔ مگر پھر بھی جمناسٹک جیسی ورزشیں اُن کے لئے آئندہ زندگی پر اچھا اثر نہیں ڈالتی ہیں۔ ان سے ان کو الگ رکھا جاوے۔ اور بجائے اس کے اُنہیں گرہ چکتسا، گرہ پربندھ اور گرہ ہتنی بننے کی شکشا دی جاوے۔ جس سے ان کی ورزش بھی ہو جاوے اور گھر کا انتظام اور کاروبار بھی ٹھیک ہو سکے۔ تاکہ پھر ہمارے گھر سورگ دھام بن جاویں۔ اور گرہستھ آشرم یورپ اور امریکہ کی مانند نرک

آشرم نہ رہے ؛

ہمارا تیسرا انچی ڈاکٹر (PRIVATE DOCTOR) "صفائی" ہے۔ صفائی تین قسم کی ہے۔ (۱) جسم و پوشاک کی صفائی (۲) مکان و دیگر اشیاء کی صفائی (۳) اپنے دل کی صفائی۔

جسمانی صفائی میں سب سے زیادہ اہم اشنان کرنا ہے۔ آجکل بہت سے روگ جسم کو صاف نہ رکھنے سے ہوتے ہیں۔ جس طرح پاکیزہ خیالات سے من شدھ ہوتا ہے ویسے ہی اشنان کے ذریعہ جسم صاف ہوتا ہے۔ جسم کی اندرونی غلاظت جسم کے مساموں، پیشاب اور پاخانہ کے رستہ سے نکلا کرتی ہے۔ پسینہ کے ذریعہ مساموں سے گندگی نکلتی ہے۔ جب ہوا نکلنے سے پسینہ سوکھ جاتا ہے تو میل مساموں میں جم جاتی ہے۔ اگر اس میل کو روزانہ صاف نہ کیا جاوے تو کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے روزانہ اشنان کرنا ضروری ہے تاکہ مساموں میں میل منجمد نہ رہنے پاوے ؛

ندی، تالاب یا چشمہ پر بہتے پانی میں اشنان کرنا مناسب ہے جسم کے ہر ایک عضو کو پانی سے خوب مل کر صاف کرنا چاہئے۔ تیرنے سے ورزش جسم کی بھی ہو جاتی ہے اور مسام بھی خوب کھل کر گندگی نکل جاتی ہے۔ چاہے نلکے کے نیچے اشنان کریں چاہے کنوئیں پر یا ندی تالاب پر، ایک انگوچھا یا لنگوٹ باندھ کر بیٹھ جاویں۔ پہلے اپنے سر کو بھگوئیں۔ پھر ہاتھ پاؤں کو خوب دھوئیں۔ پھر جسم پر لوٹے سے پانی ڈالئے۔ تولئے سے جسم کو خوب رگڑنا چاہئے تاکہ مسام اچھی طرح کھل جائیں۔ دس منٹ تک تولئے یا کھدر کے کپڑے سے شریر کو رگڑ کر پھر جسم پر پانی ڈالئے۔ پھر خشک کپڑے

سے جسم کو صاف کر کے کپڑے پہن لینے چاہئیں۔ جو لوگ ٹب میں غسل خانہ میں اشنان کرتے ہیں وہ وہاں ننگے بیٹھ کر اشنان کر سکتے ہیں۔ ٹب میں لیٹ کر تولیا خوب جسم پر رگڑ کر اشنان کرنا بہت مفید ہے کبھی کبھی صابون بھی لگانا چاہیئے۔ پھر بر آملہ یا ترپھلہ کا پانی ملنا مفید ہے۔ دیہاتوں میں لوگ تالاب کے کنارے ٹٹی پھرتے اور پیشاب کرتے ہیں۔ اور کنارے کھڑے پانی میں نہاتے ہیں۔ اس سے بجائے فائدہ کے سخت نقصان ہوتا ہے۔ دو چار لوٹے جسم پر پانی کے ڈالنے کے معنی اشنان کے نہیں ہیں۔ گرمیوں میں دو بار اور سردیوں ایک بار اشنان کرنا مناسب ہے۔ مختصر ہدایات متعلقہ اشنان :۔

۱۔ علی الصباح اشنان کرنا بہت مفید ہے۔

۲۔ اشنان ٹھنڈے پانی سے کرنا چاہیئے۔ مگر کمزور اور بوڑھے آدمی گرم پانی سے اشنان کر سکتے ہیں۔

۳۔ بھوجن کرنے کے ۳ گھنٹہ بعد تک اشنان نہ کریں نہ ہی اشنان کے فوراً بعد بھوجن کرنا چاہیئے۔

۴۔ اشنان کرنے سے پہلے جسم کو انگوچھے سے خوب رگڑ لینا چاہیئے۔ اگر سردی لگنے لگے تو اشنان کرنا بند کر دیں۔

۵۔ موسم سرما میں تھوڑی سی ورزش کر کے اشنان کرنا چاہیئے۔ پہلے سر کو بھگونا چاہیئے پھر باقی جسم کو۔

۶۔ اگر مالش کر کے اشنان کریں تو صابون ضرور لگائیں تاکہ تیل مساموں میں رہ کر ان کے سوراخوں کو بند نہ کر دے۔

۷۔ اشنان کے علاوہ منہ اور دانتوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ روزانہ

کیکر، پھلا، نیم، بیل یا انار کی داتن کرنا مفید ہے۔
۹۔ آنکھوں کو ٹب میں ڈبونا اور سوتے وقت اور صبح ٹھنڈے پانی سے دھونے سے آنکھیں صاف رہتی ہیں۔

اس طرح سے جسم کی صفائی رہتی ہے۔ اور بیماری کم لاحق ہوتی ہے جسم کی صفائی کے ساتھ پوشاک کی صفائی آتی ہے۔ چونکہ جسم کے مساموں سے پسینہ نکلتا رہتا ہے اس لئے وہ کپڑوں کو لگتا ہے اور کپڑوں میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے کپڑے روزانہ صاف کرنے چاہئیں۔ ورنہ جسم پر چھوٹی پھنسیاں نکل پڑتی ہیں اور جسم میں کھلج ہو جاتی ہے۔ غریب لوگ چاہے روزانہ پانی میں کپڑے صاف کر لیں۔ گرم پانی میں کپڑے کو کچھ دیر رکھنے سے پسینے کی میل دور ہو جاتی ہے۔ ہفتہ میں ایک بار ضرور صابن، کھار یا مٹی سے کپڑے دھونے چاہئیں باقی دنوں میں خواہ گرم پانی سے دھو لیا کریں۔

سفید کپڑے میں میل جلدی معلوم ہوتی ہے۔ اس لئے بجائے رنگین کے سفید کپڑا پہننا اچھا ہے تاکہ میل جلدی دور کی جا سکے۔ طالب علموں کی سکول کی پوشاک الگ ہوتی ہے۔ اسے روزمرہ دھونے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ اسے وہ سکول سے گھر آکر الگ رکھ دیتے ہیں۔ رات کو جو بنیان گلے میں پہنی جاوے اور دھوتی جسے باندھ کر سوتے ہیں۔ انہیں ضرور روزمرہ دھونا چاہئے۔ جس قدر کپڑے زیادہ صاف رکھو گے اتنا ہی تندرستی اچھی رہے گی۔ جاپان کے لوگ روزانہ کپڑے دھوتے ہیں اور بدن کی صفائی رکھنے میں تمام لوگوں سے سبقت لے گئے ہیں۔

مکان و دیگر اشیاء کی صفائی۔ جاپان میں گھر میں چار دفعہ جھاڑو دیا جاتا ہے۔ وہ دیواروں کے جائے ملاپ کونوں وغیرہ، تختوں کے دروازوں

الماریوں اور اپنے لکڑی کے سامان سب کو صاف کرتے ہیں تاکہ کہیں بھی جراثیم رہنے نہ پاویں۔ کھانا پکانے کے بعد وہ خوب صفائی کرتے ہیں تاکہ اگر کہیں روٹی کا ٹکڑا یا سبزی بچہ نے گرادی ہو تو وہاں مکھیاں، مچھر، چیونٹی پھیکار بیماری نہ پیدا کرے۔ وہ کھانے کے بعد فوراً پھر جھاڑو سے چوکے کو صاف کرتے ہیں تاکہ اُن کے گھروں میں بیماری نہ دخل کرے۔ اسی طرح برتنوں کو بھی خوب صاف کرکے رکھا جاتا ہے۔ غرضیکہ جیسا انگریزی میں کہاوت ہے صفائی الینور بھگتی سے دوسرے درجہ پر ہونی چاہیئے۔ یہی وجہ ہے کہ جاپان میں چیچک، ہیضہ، طاعون اور ملیریا جیسے روگ نہیں ہوتے۔ وہ مکھی چوہے کو گھر کے نزدیک نہیں پھٹکنے دیتے۔ یہ جلنتو میلا اور غلاظت پر ہی آتے ہیں جس گھر میں میل اور گندگی کسی قسم کی نہیں وہاں مچھر اور مکھی نہیں آسکتے۔ اسی طرح کھانے کی چیزوں میں صفائی کو مدنظر رکھنا چاہیئے۔ کھانے کی چیزیں ہمیشہ ڈھانپ کر رکھنی چاہئیں۔ ننگا کبھی نہ رکھیں۔ حلوائیوں کی مٹھائی اس لئے سخت مضر ہوتی ہے کہ وہ دوکان ننگی رکھتے ہیں۔ اس پر مکھیاں مچھر بھڑ اور کئی جانور آکر بیٹھتے ہیں۔ اپنے انڈے دیتے ہیں۔ اپنی غلاظت پھینک جاتے ہیں۔ موٹروں اور خاکروب کا گرد و غبار مٹھائیوں پر پڑتا ہے۔ اس لئے اس لئے ایسی مٹھائی کے کھانے والے ضرور بیمار ہو جاویں گے۔ پس بازاری اشیاء اور بالخصوص چھابڑی والوں کی مٹھائیاں زہر کی مانند ہیں۔ ان سے قطعی پرہیز کریں ؛

دل کی صفائی۔ اس کا اثر بھی جسم اور صحت پر پڑتا ہے۔ ایک انسان کو اگر یک لخت کوئی اندوہناک خبر سنائی جاوے۔ اس کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اسے کوئی روگ لگ جاتا ہے۔ بعض دفعہ فوراً موت ہو جاتی ہے۔ اگر

ایک غریب کو بہت روپیہ مل جاوے تو خوشی کے مارے اس کا چہرہ لال ہو جاتا ہے اور جلد ہی موٹا تازہ ہو جاتا ہے۔ من کے دیاکل رہنے سے جسم بھی دُکھی رہتا ہے۔ فکر ایسی خوفناک چیز ہے کہ انسان کے جسم کو گھن کی طرح کھایا کرتی ہے۔ اس سے جسم زرد اور کمزور دبلا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کرودھ کا بھی جسم پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ بھوجن کے وقت غصہ کرنے سے چاہے کتنا ہی اچھا بھوجن کرو کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ایسے ہی موہ، کام اور لوبھ بھی جسمانی حالت پر بہت خراب اثر کرتے ہیں۔ اس لئے مناسب ہے کہ جہاں جسم، پوشاک اور اپنے ارد گرد کی اشیاء کو صاف رکھیں وہاں اپنے من کو بھی صاف رکھیں۔ یعنی کسی کا بُرا چنتن نہ کریں۔ اپنے اندر بُرے خیالات نہ آنے دیں۔ دل کو خوش رکھیں۔ پروفیسر گوٹس صاحب لکھتے ہیں۔ کہ میں نے تجربہ کر کے دیکھا ہے کہ کرودھی، کامی، لوبھی اور نشہ پینے والے لوگوں کے جسم میں کمزوری اور کائرتا پیدا کرنے والے پرمانو (اجزا) زیادہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈیوبھاشے کا خیال ہے کہ خوف اور فکر سے لوگ پاگل ہو جاتے ہیں۔ ان کے دانتوں میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اور بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اس لئے من کی صفائی جسم کے لئے ایک قسم کی دوائی ہے۔ کئی ڈاکٹر مریض کو ہنسانے اور دل لگی کی باتیں کرنے سے بغیر دوائی کے راضی کر دیتے ہیں۔ میرے بھائی ڈاکٹر ہر نام داس مرحوم کمالیہ نواسی اکثر مریضوں کو ہنسانے اور صبر دینے اور بُرے خیالات ہٹانے سے راضی کر لیا کرتے تھے۔

اس لئے اندرونی اور بیرونی صفائی سے ہی انسان خوش و خرم تندرست اور توانا رہتا ہے۔ گویا صفائی قلب وصفائی جسم نمبر ا ڈاکٹر ہے۔ جو بیماری

کا ڈاکٹر کہا جاتا ہے ؛

چوتھا ڈاکٹر "برہمچریہ" یعنی ویریہ رکشا ہے

میں پہلے بیان کر چکا ہوں کہ بھوجن سے رس بنتا ہے۔ رس سے خون پھر ہڈیاں، پھر مجا سے ویریہ بنتا ہے۔ جسمانی صحت کا انحصار بہت کچھ کھان پان، رہن سہن اور صفائی پر ہے۔ مگر اس کا سب سے بڑا ضروری ذریعہ برہمچریہ رکھنے پر ہے۔ مقوی اور ملذذ طعام کھانے والا انسان بلوان نہیں رہ سکتا جتنا کہ برہمچریہ دھارن کرنے والا سادہ بھوجن کرنے والا انسان۔ برہمچریہ ہی سب آشرموں کی بنیاد ہے۔ اس لئے ہمارے رشی منیوں نے برہمچریہ پر ہی بہت زور دیا ہے۔ اور گوروکلوں میں ۲۵ برس تک سنتان کو برہمچاری رکھ کر تعلیم دی جاتی تھی۔ تب ہی تو گوروکلوں سے بھیشم، درون اور ہنومان جیسے شجاع بہادر پیدا ہوتے تھے۔ جن کی دھاک اب تک چار دانگ عالم میں پائی جاتی ہے۔ اب تو ویریہ کا مہتو صرف کتابوں میں رہ گیا ہے عملی طور پر کوئی اس کی عظمت اور خوبیوں کو نہیں محسوس کرتا اس لئے انسانی امراض دن بدن بڑھ رہی ہیں۔ کسی کام کو استقلال سے نہیں کر سکتے۔ بڑے کاموں کے کرنے کا حوصلہ نہیں پڑتا۔ بجائے ۱۰۰ برس کے آیو کے اب ۲۴ برس ہماری عمر کی اوسط رہ گئی ہے۔ دنیا کے بڑے بڑے شجاع، باحوصلہ اور پر دماغ آدمی سب برہمچاری ہوتے ہیں اور اب بھی ہیں۔ چنانچہ زمانہ حال میں ہٹلر اور مسولینی کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اب تک برہمچاری ہیں۔ انسان کی قوتِ حافظہ، ذکاوت، ذہانت،

فراست اور قوتِ تخلیہ کا اصل اصول ویریہ رکشا ہی ہے۔ کالجوں میں بھی جو لڑکے ویریہ رکشک ہیں وہ زیادہ ذہین۔ مضبوط پٹھوں والے اور رعب والے نظر آتے ہیں۔ ویریہ کی حفاظت کرنے والے کا جسم چست اور پھرتیلا رہتا ہے۔ ہر ایک کام کرنے میں اُسے حوصلہ اور راحت ہوتی ہے۔ وہ دوسروں پر اپنا اثر و رسوخ ڈال سکتا ہے۔

ہمارے سکولوں کے لڑکے غیر قدرتی طریقہ سے بچپن ہی سے ویریہ کا ناش شروع کر دیتے ہیں۔ نہ تو ماں باپ نہ ہی استاد لڑکوں کو ویریہ رکشا کے فوائد بتاتے ہیں۔ اور نہ ویریہ ناش کرنے کے نقصانات سے آگاہ کرتے ہیں۔ اِن کا دِداہ ۱۵۔ ۲۰ برس کی عمر میں کر دیا جاتا ہے۔ اس سے وہ سارا بل اپنی خام اوستھا (نابالغی) میں تلف کر دیتے ہیں۔ امریکہ کے ڈاکٹر کاون صاحب لکھتے ہیں کہ ۸۵ فی صدی طلبا یہاں اپنے ہاتھوں سے اپنے ویریہ کا ناش کر کے اپنی زندگی پر کلہاڑا مارتے ہیں۔ یہی حالت ہندوستان کے طلبا کی ہو رہی ہے۔ یہ ایسی منحوس عادت ہے کہ ایک بار پڑ جانے سے پیچھا نہیں چھوڑتی۔ اس مرض نے ہزاروں ہونہار نوجوانوں کی زندگیوں کو تباہ کر دیا۔ اس عادت کے شکار کا منہ زرد، رو کھا اور چہرے پر جھرّیاں چھا جاتی ہیں آنکھیں اندر گھس جاتی ہیں۔ جوانی میں بڑھاپا نمودار ہو جاتا ہے۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ قوتِ حافظہ بالکل کم ہو جاتی ہے۔ جسم میں خوبصورتی اور سرخی نہیں رہتی۔ آنکھوں کے گرد کالی لکیریں پڑ جاتی ہیں۔ آنکھوں میں پانی آتا رہتا ہے۔ کسی کے ساتھ آنکھ ملا کر بات کرنے کی ہمت نہیں پڑتی۔ بھلے لوگوں میں بیٹھنے کو جی نہیں چاہتا طبیعت میں مایوسی چھائی رہتی ہے۔ کمر، سر، پیٹھ وغیرہ تمام اعضا میں تھکان

اور درد معلوم ہونے لگتا ہے۔ کھایا ہوا اناج ہضم نہیں ہوتا۔ کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ ہاتھ پاؤں میں جلن پیدا ہوتی ہے۔ مزاج چڑ چڑا ہو جاتا ہے زندگی کی خوشحالی اور کامیابی یا دوستی میں تبدیل ہو جاتی ہے کئی مریضوں کو پیشاب کے روگ جریان، احتلام، سوزاک، سلسل بول وغیرہ ہو جاتے ہیں ویریہ پتلا پڑ کر پیشاب کے ساتھ بہتا رہتا ہے۔ سر چکراتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا معلوم ہونے لگتا ہے۔ منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ دانت ایسے خراب ہو جاتے ہیں کہ مسوڑھوں سے خون نکلنے لگتا ہے۔ بصارت اور قوت سامع کم ہو جاتی ہے۔ اپنی زندگی وبال معلوم ہونے لگتی ہے۔ کئی بار اس کے دل میں خودکشی کرنے کا خیال پیدا ہوتا ہے۔

اسی طرح خلاف وضع فطری سے بھی لڑکوں کی جسمانی اور دماغی حالت خراب ہو جاتی ہے۔ اور جو امراض و مصائب جلق سے پیدا ہوتے ہیں۔ وہ طلبا کے باہمی مباشرت سے ویریہ نشٹ کرنے سے بھی ظاہر ہوتی ہیں۔ بال دواہ نے بھی برہم چریہ کے ناش کرنے میں بہت کام کیا ہے۔ وہ استری پریم میں اتنا پھنس جاتے ہیں کہ ان کی تعلیم بند ہو جاتی ہے۔ اگر پڑھنا جاری رکھتے ہیں تو اپنی صحت کھو بیٹھتے ہیں اور امتحان میں کامیاب نہیں ہوتے۔ اگر کامیاب ہوتے ہیں تو بہت ادنےٰ درجہ میں۔

والدین نہ تو اپنے لڑکوں کو بری صحبت سے بچاتے ہیں نہ ہی انہیں ویریہ رکشا سمبندھی نصیحت کرتے ہیں۔ وہ تو صرف انہیں کھانے پلانے اور کپڑے پہنا کر ان کی خوبصورت شکل دیکھنے میں ہی خوش ہوتے ہیں۔ ان کے جلدی دواہ کرنے میں وہ آئندہ نتائج کا خیال نہیں کرتے اور چھوٹے بچوں کو نوکروں کے ہاتھ چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ انہیں بد عادات سکھاتے ہیں۔

عشقیہ ناولوں اور اردو کے دیوانِ ذوق، غالب وغیرہ کے پڑھنے سے بھی دل میں بُرے خیالات پیدا ہوتے اور ویریہ ناش کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ سگرٹ، پان وغیرہ کے استعمال کرنے سے بھی ویریہ ناش کرنے کی بھاؤنا پیدا ہوتی ہے۔ ترشی، مرچ۔ مصالحہ اور چٹنی وغیرہ کھانے سے بھی ایسی خواہش متحرک ہوتی ہے :-

ویریہ رکشا کے اُپائے

میں نے اوپر ویریہ ناش کرنے کے سادھنوں کا ذکر کر دیا ہے۔ اب اس کی حفاظت کے ذرائع بیان کرتا ہوں جو ہمارے شاستروں میں پابندیاں لگائی گئی ہیں :-

۱۔ برہمچاری کو استری درشن نہیں کرنا چاہئیے۔ نہ کسی استری سے بات چیت کرے۔ نہ ہی اُن کی تصویریں دیکھے۔ نہ من میں اُن کی کلپنا کرے۔

۲۔ بہت سادہ بھوجن کرے۔ لنگوٹ باندھے رکھے۔

۳۔ سینما، تھیٹر، ناچ وغیرہ نہ دیکھے۔ دن کو نہ سووے۔ یہ نیم آجکل پالن بہت مشکل ہے۔ کیونکہ سکولوں کی موجودہ تعلیم اور سکولوں کی بکّہ اور لڑکے لڑکیوں کا مِل کر پڑھنا ان پابندیوں کے راستہ میں حائل ہیں۔ مگر سادہ بھوجن کی پابندی تو اب بھی کر سکتے ہیں۔ دودھ پینا اور گھی کھانا یہ تو ہم کر سکتے ہیں۔ پھلوں کو خاص طور پر زیادہ کھاوے۔ خالی کبھی نہ بیٹھے۔ کچھ لکھنے پڑھنے کے کام میں لگا رہے۔

۴۔ ست سنگ کرنا ویریہ رکشا کے لئے ضروری ہے۔ اس سے گیان بڑھتا ہے۔ اور بُرے خیالات دُور ہوتے ہیں۔ مہاتما پُرشوں کی صحبت کرنے

سے ان کی اندر پاکیزگی کے خیالات اور پرمانو نکلتے ہیں۔ وہ اپنا اثر ڈالتے ہیں۔

۵۔ عمدہ کتب جیسے اُپنشد اور مذہبی واخلاقی کتب کا مطالعہ جاری رکھے۔ سداچاری پُرشوں کے جیون چرتر پڑھنے سے لابھ ہوتا ہے۔

۶۔ روزانہ ورزش کرنے سے ویریہ رکشا ہوتی ہے۔

۷۔ جیسا کہ اُوپر لکھا جا چکا ہے۔ سگرٹ، چائے، نشہ کی کوئی چیز استعمال نہ کرے۔

۸۔ من کو بس میں کرنا چاہئیے۔ یہ بڑا مشکل کام ہے۔ مگر ابھیاس اور ویراگ سے نابو کر ہی سکتے ہیں۔ اگر آدمی ہمیشہ کسی کام میں مصروف رہے تو وشیوں کی طرف دھیان جانے کا موقعہ نہیں ملتا۔

۹۔ روزمرہ سیر کرنا اور دوڑنا بھی ویریہ رکشا میں بہت مفید ہے۔

۱۰۔ پرانا یام کرنے سے بھی ویریہ محفوظ ہوتا ہے۔ اندریاں بس میں ہو جاتی ہیں۔ رشی لوگ پرانا یام سے ویریہ کو دماغ کی طرف کھینچ لیتے تھے۔ جس سے اُن کے دماغ بہت مضبوط اور اعلےٰ وچار والے بن جاتے تھے۔ اس لئے بھیشم پتامہ کہتے ہیں کہ اکھنڈ برہم چاری کی لغت میں "ناممکن" کا لفظ نہیں ہے۔ یعنی وہ جس کام کو چاہے ہمت اور حوصلہ سے کر سکتا ہے کیونکہ جس کا ویریہ مضبوط ہے وہ ہر ایک کام میں ہمت اور حوصلہ کر سکتا ہے۔ اس کا دل مصائب سے نہیں گھبراتا۔ نہ اُسے بیماری ستاتی ہے نہ وہ دکھ کو محسوس کرتا ہے۔ اس لئے ویریہ رکشا یعنی برہم چریہ ہمارے لئے چوتھا پرائیویٹ ڈاکٹر یا ہمارا رفیق ہے۔ جس کے پاس برہمچریہ روپی ڈاکٹر موجود ہے۔ اس سے بیماریاں کوسوں دور بھاگتی ہیں۔

پانچواں ڈاکٹر "من شکتی" (WILL -POWER)

جیون کی سپھلتا ہمارے وچاروں اور بھاؤں میں ہے۔ گیان اور تعلیم کا مقصد یہ ہے کہ ہمارے اندر اونچے خیالات پیدا ہوں جہاں اونچے وچار ہوتے ہیں وہاں خواہش نفسانی والے خیالات اثر نہیں کرتے۔ ہم خواہشاتِ نفسانی کو اپنی اچھا سے اندر جگہ دیتے ہیں۔ وہ آہستہ آہستہ ہمارے من میں اپنا گھر بنا لیتی ہیں۔ من شکتی بلوان ہے لیکن انسان نے دریاؤں اور سمندروں کو بس میں کر لیا تو کیا من کی شکتی قابو میں نہیں ہو سکتی؟ جب من میں برے وچار آئیں فوراً ایشور کی طرف دھیان کر دو۔ گائتری منتر کا جاپ کرنا شروع کر دو یا کوئی اچھی کتاب اٹھا کر پڑھنا شروع کرو۔ کسی نیک پرش کے پاس چلے جاؤ۔ من کے خیالات بدل جاویں گے۔ جو بھی کام کرنا ہو اس کے لئے اپنے دل میں استقلال اور ہمت پیدا کرو۔ یہ دل میں نشچے کر لو کہ ہم نے یہ کام ضرور ہی کرنا ہے خواہ کچھ بھی مصیبت یا کشٹ سر پر کیوں نہ آوے۔ اس کے برداشت کرنے کے لئے مستقل ارادہ کر لو۔ جب کوئی مرض غلبہ کرے تو من میں یہ دھارن کر لو کہ میں اچھا ہو جاؤں گا۔ میرا روگ معمولی ہے۔ مجھے کوئی کشٹ نہیں ہے۔ دل میں یہ نشچے کر لیں کہ میں راضی ہو جاؤں گا۔ گھبرائیں نہیں۔ بیماری کا دور کرنا بہت کچھ من کی شکتی پر منحصر ہے۔ دوسرا من کی شکتی کے ساتھ وشواس بھی ہونا چاہیے۔ وشواس اور درڑھ سنکلپ بمنزلہ ڈاکٹر کام کرتے ہیں۔

ڈاکٹر جیکسن نے لکھا ہے کہ میں نے ایک مریض کے منہ میں تھرمامیٹر بخار دیکھنے کے لئے رکھا۔ اُسے یہ وشواس ہو گیا کہ میں نے اُسے ایسی دوائی ہے۔ اس طرح دو تین دن محض تھرمامیٹر لگانے سے اُس کا بخار جاتا رہا۔ ایسے ہی کئی اور مریضوں کی مثالیں دی جا سکتی ہیں جو محض وشواس سے راضی ہو گئے۔ غرضیکہ من کے خیالات پر بہت کچھ ہماری صحت کا انحصار ہے۔ ایک آدمی کی پیٹی کمر سے کھل کر اس کے پاؤں پر گر پڑی۔ اُسے خیال ہو گیا کہ مجھے سانپ نے ڈس لیا ہے۔ وہاں ہی گر پڑا اور بیہوش ہو کر مر گیا۔ پس اپنے خیالات کو مضبوط کرنے اور بیماری سے پیٹھ نہ کھانے سے انسان بیماریوں سے بچ سکتا ہے۔ پلیگ کے دنوں میں کئی آدمی پلیگ کے مُردے اٹھاتے اور مریضوں سیوا کرتے ہیں۔ انہیں کچھ نہیں ہوتا۔ لیکن کئی آدمی پلیگ کے مریض کو دیکھتے ہی پلیگ زدہ ہو جاتے ہیں۔ پس مانسک شکتی انسان کے اندر سے تمام بیماریاں، خوف وہراس دُور کر کے انسان کو تندرست اور خوشحال رکھتا ہے جس کا سمبندھ ہمارے کھان پان اور رہن سہن کے ساتھ ہے یعنی تامسک بھوجن اور فیشن پرستی سے من کی شکتی پراگندہ کرتی ہے۔ مشکلات کا مقابلہ کرتی ہے اور فرض سے انحراف نہیں کرنے دیتی۔ اس سے مسرت اور حوصلہ بڑھتا ہے اور آزادانہ خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ پس وقت کی پابندی، وقت کا ٹھیک استعمال، عزم مصمم اور درست ابھیاس کامیابی کی کلید ہے۔ جس انسان کے اندر وہم، ضعیف الاعتقادی اور منتشر خیالات رہتے ہیں وہ ہمیشہ کسی نہ کسی مرض کا شکار رہتے ہیں۔ اس لئے مناسب یہ ہے کہ اپنی اچھا شکتی کو اتنا مضبوط کر دو۔ کہ تمام بیماریوں اور

مصائب کو ناچیز سمجھ کر اپنا کام کرتے جاؤ۔ "ہمت مرداں مدد خدا" کے قائل ہو۔ مسیح نے کہا ہے کہ وشواس اور اچھا شکتی سے انسان پہاڑ کو متزلزل کر سکتا ہے۔ یہ مسمریزم، ہپناٹزم، اسپرچولزم کیا ہیں؟ صرف اچھا شکتی کے کرشمے ہیں۔ اپنی پربل اچھا سے ہم دوسروں کو اپنے خیالات سے پربھاوت کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنا مطیع کر سکتے ہیں۔ تو کیا پھر اپنے روگوں پر غلبہ نہیں پا سکتے؟ یہ منتر جادو ٹونہ جھاڑا رکھانا، آشیرواد وغیرہ سب اچھا شکتی کے بگاڑ ہیں) اور اسی اچھا شکتی کے زیر اثر عالم وجود میں آئے ہیں۔ اچھا شکتی سو دوائیوں کی ایک عجوبہ علاج ہے۔ مہاتما گاندھی کو ایک رات پیشاب میں کچھ زہریلا مادہ آیا۔ ڈاکٹروں نے مشورہ دیا کہ آپ اب برت کو توڑ دیں۔ اب پیشاب میں زہر آنے لگا۔ مہاتما نے کہا کہ اگر کل بھی ایسا ہوا تو میں برت توڑ دوں گا۔ آپ نے اپنی اچھا شکتی کو مضبوط کیا اور سارا دن یہی نشچے کر کے بیٹھ گئے کہ کل پیشاب میں زہر نہیں آویگا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ پھر پیشاب میں زہریلا مادہ نہیں ہوا:

درحقیقت پرارتھنا کرنا بھی اچھا شکتی کا ایک جزو ہے۔ اس سے اچھا شکتی مضبوط ہوتی ہے۔ ورنہ پرارتھنا کا کوئی لابھ نہیں۔ پس اچھا شکتی کی مضبوطی درحقیقت ایک قسم کا ڈاکٹر ہے:

پرانا یام

گہرا سانس لینے اور اسے روک کر پھر باہر نکالنے کا نام پرانا یام ہے یہ یوگ کی پہلی سیڑھی ہے۔ صرف دس منٹ کرنے سے دل بہت

خوش ہوتا ہے اور من کی چنچلتا دُور ہوتی ہے۔ توجہ لگتی ہے۔ پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ چھاتی چوڑی ہوتی ہے۔ اور عمر دراز ہوتی ہے پرانا یام میں لمبے سانس لینے اور نکالنے سے پانچ گنا ہوا معمولی حالت سے زیادہ اندر جاتی ہے۔ یہ ہوا پھیپھڑوں میں جاکر ہوا کی کوٹھڑیوں کو پھیلا کر ان میں حرکت پیدا کرتی ہے۔ زیادہ آکسیجن جسم میں جاکر خون صاف ہوتا ہے۔ اور جسم میں طاقت آجاتی ہے۔ جسم میں امراض کے جراثیم الگ الگ راستوں سے داخل ہو کر ہماری جیونی شکتی کو ناش کرتے ہیں۔ پرانا یام سے یہ جیون شکتی آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ اس سے مانس اور پٹھے بھی بڑھتے ہیں۔ پرانا یام سے پرم تپ، پرم گیان اور پرم پد پراپت ہوتا ہے۔ اس سے آتما کا گیان اور آتم شکتی بھی بڑھتی ہے۔ جس طرح آگ میں تپانے سے سونا وغیرہ کی میل اُتر جاتی ہے۔ اسی طرح پرانا یام کرنے سے من اور اندریوں کے دوش بھی زائل ہو جاتے ہیں:۔

اس کے کرنے کا طریقہ کھلی ہوا میں ایکانت میں بیٹھ کر پرانا یام کرنا چاہیئے۔ ناک سے آہستہ آہستہ ہوا کو کھینچنا چاہیئے۔ جب پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں۔ تو تھوڑی دیر ہوا کو روک لیں اور پھر آہستہ آہستہ ہوا کو ناک کے راستہ سے باہر کریں۔ ہر روز مقررہ وقت پر ابھیاس کرنا چاہیئے۔ اور آہستہ آہستہ اسے روزانہ بڑھانا چاہیئے۔ اس سے جسم کو تھکانا نہ چاہیئے۔ جتنا آسانی سے ہو سکے اتنا ہی کرنا چاہیئے۔ پرانا یام سے تپ دق کے جرم مر جاتے ہیں۔ گویا تپ دق کے لئے پرانا یام اکسیر اعظم ہے۔ پرانا یام کی کثرت کسی تجربہ کار پرانا یام کرنے والے سے

سیکھ کر کرنی چاہیئے۔ کیونکہ ٹھیک طریقہ سے نہ کرنے سے اُلٹا نقصان کا اندیشہ بھی ہوتا ہے۔ اس لئے سوچ سمجھ کر پرانایام کرنا چاہیئے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ سات کمبھک کہلاتے ہیں۔ ہر ایک کا طریق استعمال مختلف ہے۔ پرانایام کے دنوں میں برہمچریہ قائم رکھنا چاہیئے ورنہ اس کے کرنے سے لابھ نہیں ؛

پس میں نے یہاں پانچ رنج ڈاکٹروں کی مختصر تشریح کر دی ہے پہلے قدرتی ڈاکٹروں سے لابھ اٹھائیں جن کا ذکر پہلے آچکا ہے اس کے بعد یہ پانچ ڈاکٹر ہماری زندگی کے ساتھ وابستہ ہیں۔ ان کی خدمات سے ہمیں لابھ اٹھانا چاہیئے۔ اور ان کا اپنا کر اپنے تئیں خوشحال اور تندرست رکھنا چاہیئے۔ اگر یہ نو ڈاکٹر ہمارے معاون رہیں اور ہم ان کی خدمات سے لابھ اٹھائیں۔ تو پھر ہمیں تیسری قسم کے ڈاکٹروں، ویدوں اور طبیبوں کے بلانے کی ضرورت نہ رہے موجودہ زمانہ کے حکماء کا دخل تب ہی ہوتا ہے جب ہم قدرتی اور رفیق ڈاکٹر کی خدمات سے فائدہ نہ اٹھا کر ان سے منحرف ہو جاتے ہیں ؛

ہمارے مصنوعی ڈاکٹر

جب سے ہم نے قدرتی اور رنج کے ڈاکٹروں کو چھوڑا تب سے ہمیں بیماریوں کا شکار ہونا پڑا اور ہمیں آیورویدک، طبیبوں، حکیموں اور ڈاکٹروں کی شرن لینی پڑی۔ انگریزی میں مثل مشہور ہے کہ علاج سے پرہیز بہتر ہے۔ پہلے دو قسم کے ایسے ڈاکٹر ہیں کہ وہ ہمیں بیمار ہونے

ہی نہ دیں گے۔ اور تیسری قسم کے ڈاکٹر وہ ہیں جو ہمارے بیمار ہونے پر ہمارا علاج کرنے کو دوڑتے ہیں۔ علاج تو ہمارا در حقیقت قدرت کرتی ہے مگر ہمیں نہ صبر آتا ہے نہ قدرت پر وشواس ہے۔ اس لئے لئے خود غرض اشتہاری حکیموں، لالچی طبیبوں، ٹوٹکے بازوں اور ڈاکٹروں کے پھندے میں پھنس کر اپنے اوپر زیادہ مصیبت لاتے ہیں ہمیں ایسی خراب عادت پڑ گئی ہے کہ جہاں ذرا سی تکلیف ہوئی فوراً ڈاکٹروں کے پاس دوڑتے ہیں۔ یا جو کوئی اپنا یا بیگانہ کوئی نسخہ بتا دے یا مشورہ دے اُس کے پیچھے لگ پڑتے ہیں ہمیں کچھ ایسا وہم ہو گیا ہے کہ بغیر دوائی کے مرض رفع نہیں ہو سکتی۔ سبب یہ کہ ہم نے بیماری کے معنوں پر ہی غور نہیں کیا۔ بیماری کا مطلب تکلیف ہے "تکلیف صرف دوائی سے دُور نہیں ہوتی۔ ہمارے گھر میں کوڑا کرکٹ پڑا ہے۔ ہم اسے ڈھانپ دیں تو عارضی طور پر بدبو رک جاتی ہے لیکن تھوڑے سے عرصہ کے بعد مٹی کو وہ غلاظت اپنے اندر جذب کر کے پھر زور کے ساتھ باہر نکلے گی ہم دوائی سے مرض کو ڈھانپنا یا دبانا چاہتے ہیں۔ اُلٹا مرض پھر زور سے پھوٹتا ہے۔ اس لئے مناسب ہے کہ کوڑا کرکٹ گھر سے باہر پھینک دیا جاوے۔ اسی طرح بیماری کی حالت میں اندر کی غلاظت کو باہر نکلنے دیا جاوے۔ قدرت جسم میں بیماری پیدا کر کے ہمیں خبردار کرتی ہے کہ ہمارے جسم میں غلاظت اکٹھی ہو گئی ہے اسے وہ باہر نکالنا چاہتی ہے ہمیں قدرت کے خلاف کوئی دوائی استعمال نہ کرنی چاہیئے۔ ہمارا جسم خود بخود تندرست ہو جاویگا۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ جب گھر میں ایک بار دوائی کی بوتل گئی ہا

پھر وہ اس گھر سے باہر نہیں نکلتی۔ ایسے بہت سے لوگ ہیں جو ساری عمر کسی نہ کسی مرض میں مبتلا رہتے ہیں۔ ہر روز نئے حکیموں اور ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں۔ آخر کار بیماری سے تڑپ تڑپ کر دنیا سے رخصت ہوتے ہیں۔ اس پر چند ڈاکٹروں کی رائے یہاں درج کرتا ہوں :-

۱۔ ڈاکٹر ہبکہ کی رائے ہے کہ جتنے مریض بخار سے مرتے ہیں اس سے کہیں زیادہ اس کے علاج سے مرتے ہیں۔

۲۔ ڈاکٹر فروتھ کہتے ہیں کہ ڈاکٹری سے بڑھ کر بے ایمانی کا شاید ہی کوئی پیشہ ہوگا۔

۳۔ ڈاکٹر فربنیک کی رائے ہے کہ اگر علم طبابت بند ہو جائے تو انسان کو بہت فائدہ ہو۔

۴۔ ڈاکٹر سیبن کا کہنا ہے کہ جتنے آدمی ہیضہ اور طاعون سے مرتے ہیں ان سے کہیں زیادہ دوائیوں سے مرتے ہیں۔ جہاں ڈاکٹر بڑھ جاتے ہیں وہاں امراض بھی بڑھ جاتی ہیں۔

۵۔ ڈاکٹر ہومز کی رائے ہے کہ اگر تمام ادویات سمندر میں پھینک دی جائیں۔ تو یہ نوع انسان کے لئے بہت اچھا ہوگا۔ خواہ وہ کتنی قیمتی کیوں نہ ہوں گو مچھلیوں کو نقصان پہنچے گا۔

۶۔ ڈاکٹر آسٹر کی رائے ہے کہ سب سے لائق ڈاکٹر وہ ہے جس نے ادویات کے ناکارہ اور فضول ہونے کو محسوس کر لیا ہے۔

۷۔ ڈاکٹر سرمز کہتا ہے کہ ادویات بیماری کو دور نہیں کرتیں۔ بلکہ عارضی آرام دیتی ہیں۔ مریض سمجھتا ہے کہ میں راضی ہو گیا ہوں۔ مگر چند دن میں بیماری کسی اور شکل میں نمودار ہو جاتی ہے۔ ادویات تو مرض کی نوعیت

اور مقام کو بدلتی ہیں۔ زہریلی ادویات اندر اثر کرتی ہیں اور پھر ڈبل بیماری لاحق کرتی ہیں۔ شیر اور سانپ کی نسبت جراثیم سے زیادہ خوف کھاؤ۔

مہاتما گاندھی کی رائے بھی یہی ہے کہ ڈاکٹروں کی حکمت نے ہمارے ملک میں امراض کو آکر بڑھا دیا ہے۔ ہمارے ملک کی آب و ہوا یورپ سے مختلف ہے۔ ہماری جسمانی حالت اہل یورپ سے مختلف۔ ہمارے رسم و رواج اُن سے مختلف۔ ہماری خوراک ان سے مختلف ہے۔ اس لئے اُن کی ادویات ہمارے مزاج کے موافق نہیں پڑتی ہیں۔

اس لئے بیماریاں دن بدن بڑھ رہی ہیں۔ اگر ہم نے مرض کا علاج کرنا ہی ہے تو ہمیں اپنی دیسی حکمت یعنی آیور وید کا علاج ہے کیونکہ قدرت نے ہمارے ملک میں ایسی جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں جو ہمارے حالات آب و ہوا اور اجسام کے مطابق ہیں۔ دوسرا ہمارے رشیوں نے یوگ اوستھائیں میں بیٹھ کر ان جڑی بوٹیوں کے خواص معلوم کئے اور ہمارے لئے ورثہ میں چھوڑ گئے جو ہمارے مزاج اور طبیعت موافق پڑتے ہیں۔ تیسرا ہماری ادویات کم خرچ، زود اثر اور سادہ ہیں مشینوں میں سے جو دوائیاں پس کر نکلتی ہیں ان کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ ہماری ادویات قدرتی حالت میں استعمال کرنے کی ہیں۔ چنانچہ آیور وید کی فضیلت کے بارہ میں آج یورپ کے ڈاکٹر لوگ بھی قائل ہو رہے ہیں اور اس کی تعریف میں رطب اللسان ہو رہے ہیں میں یہاں دو چار ڈاکٹروں کی رائیں قلمبند کرتا ہوں جن سے پتہ لگ جاوے گا کہ علاج معالجہ کے لئے کون سی ادویات مضر ہیں:۔

ا۔ فلیڈلفیا ملک امریکہ کا مشہور ڈاکٹر جمیس کلارک کہتا ہے کہ میں تمام انگریزی ڈاکٹروں، طبیبوں اور معالجوں کو نصیحت کرتا ہوں اور مشورہ دیتا ہوں

کہ اگر وہ دنیا سے بیماریوں کو گھٹانا چاہتے ہیں تو اپنی ادویات، مرکبات اور ساخت ادویات کو بند کر دیں۔ اور ان کو پھینک دیں اور آیورویدک طریقہ علاج اختیار کریں۔ کیونکہ آیورویدک طریقہ سادہ، قدرتی، کم خرچ اور زود اثر ہے اور انسانی طبیعت کے عین موافق ہے۔

۲۔ سر ولیم ہنٹر امپیریل گزیٹیر کے صفحہ ۲۱۰ پر رقمطراز ہے کہ آیورویدک کتب طبی علم کا خزانہ ہیں۔ ان کی میٹیریا میڈیکا میں نباتاتی، جماداتی، معدنیاتی اور ہر قسم کی ادویات پائی جاتی ہیں۔ ان کی فارمیسی میں دواسازی کے کئی طریقے اور کئی نوعتیں درج ہیں ؛

۳۔ سر جان وڈرف ایم۔ اے سابق جسٹس ہائی کورٹ کلکتہ اپنی کتاب بھارت شکتی میں رقمطراز ہیں کہ مجھے سخت افسوس ہے کہ آج کل لوگوں کو اپنی حکمت پر وشواس نہیں رہا۔ نہ کوبراجوں کی نبض شناسی پر۔ پس جنہیں اپنے پر وشواس نہیں وہ کیسے کامیابی حاصل کر سکتے ہیں ؛

۴۔ کلکتہ ریویو رسالہ ۱۸۸۷ء میں پروفیسر رویل کہتے ہیں کہ آریوں کی طبابت اعرابی اور یونانی لوگوں سے بہت قدیمی اور اصلی (خالص) ہے، انہوں نے کسی اور قوم سے ایک لفظ بھی نہیں لیا۔ علم طبابت کی مختلف شاخوں کو بھی آریوں ہی نے دریافت کیا ہے۔ ہر مرض کے علاج اور ادویات کا استعمال اُنہوں نے نکالا ہے جو بے ضرر اور زود اثر ہے۔ اہل ہند کی میٹیریا میڈیکا انڈان اور نگھنٹو کے ہم ممنون ہیں کیونکہ ہم نے بہت کچھ اس سے حاصل کیا ہے۔ مثلاً دمہ کے عارضہ میں حقہ میں دھتورہ پلانا۔ بد ہضمی اور لقوہ کی بیماریوں میں کچلہ کا استعمال کرنا۔

چرک اور سشرت گرنتھوں کے ترجمہ سے ہندوؤں کی طبابت کی کمل

تصویر ہماری نگاہوں کے سامنے آجاتی ہے۔ کشتہ جات کا استعمال کرنا ہندوؤں نے ہی نکالا ہے۔ ان کی ادویات کی ساخت سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ آزادانہ تجربات کرنے والی قوم ہے۔ سب سے پہلے مصنوعی ناک کا بنانا اور کشتوں کا استعمال کرنا ظاہر کرتا ہے کہ جس ملک میں جڑی بوٹیوں ہوتی ہیں وہ اُن کے خواص سے بخوبی واقف تھے۔ پس ہندوؤں کا علم طبابت ابتدائی زمانہ سے مکمل اور مفید چلا آتا ہے :۔

اس پر مزید رائے پیش کرنا باعث طوالت ہوگا۔ مختصر یہ کہ آیورویدک طریق علاج سادہ، قدرتی اور کم خرچ زود اثر ہے۔ مگر مغربی تہذیب نے ہمیں اس سے بیزار کر دیا اور ادویات یورپ پر ہم مفتون ہو گئے جس کا نتیجہ بیماریوں کا بڑھنا اور مریضوں کی تعداد کی کثرت ہے۔ بھلا بتلائیے! دل کی حرکت کا یک لخت بند ہونا، سنپات، طاعون، انتڑیوں کی بیماریاں، آنکھوں کے روگ اور دانتوں کے امراض آج سے ۶۰ برس پہلے بھارت میں کہاں تھے؟ آج اتنی قسم کے روگ بڑھ گئے ہیں کہ ان کے نام شمار کرنے سے انسان تھک جاتا ہے۔ باعث یہ کہ ہم نے قدرتی اور مانسک ڈاکٹروں کی پیروی نہ کی۔ ان کے ہدایات پر عمل نہ کیا۔ اس لئے اس کا خمیازہ بھگت رہے ہیں اور ہمیں مصنوعی ڈاکٹروں کی شرن لینی پڑتی ہے۔

میرا اُوپر کے لکھ سے یہ مطلب نہیں کہ ہم انگریزی حکمت یا ڈاکٹری کو بالکل ترک کر دیں۔ انگریزی حکمت نے جراحی میں بہت ترقی کی ہے۔ ان کے علم جراحت (سرجری) سے ہمیں لابھ اٹھانا چاہئیے۔ ایلوپیتھی میں بھی ان کی ترقی ہو رہی ہے۔ میرا مطلب یہ ہے۔ کہ ہم خفیف اور ہلکی سی مرض کے لئے پریشان ہو کر ہر وقت ڈاکٹروں کے دروازے کھٹکھٹاتے نہ پڑیں۔ معمولی بخار یا درد کو ہمیں کچھ دیر

کے لئے صبر سے برداشت کرنا چاہیئے ۔ یہ ایک قسم کی چیتاونی ہے کہ نیچر آپ کے اندر سے غلیظ مواد دُور کرنا چاہتی ہے ۔ اور وہ دور کر بھی دیتی ہے لیکن فوراً ہمارے علاج کرنے اور اوشدھی اندر ڈالنے سے نیچر کو بعض اوقات تو امداد ملتی ہے مگر زیادہ تر اِسے اُس دوائی کا بھی مقابلہ کرنا پڑتا ہے ۔ اس لئے بیماری بڑھ جاتی ہے ۔ مناسب ہے کہ خفیف روگوں مثلاً زکام ، کھانسی ، سر درد ، بخار وغیرہ کی حالت میں دو تین روز صبر کریں ۔ قدرت خود بخود راضی کر دے گی ۔ البتہ اگر پھر بھی طبیعت اچھی نہ ہو ۔ تو پھر معمولی نیم حکیم یا کسی ٹونکے باز کے جھانسے میں نہ آجاویں ۔ بلکہ اگر مرض سخت ہو تو کسی تجربہ کار لائق ڈاکٹر یا ویدیہ کا علاج شروع کریں ۔ علاج کرنے میں تین باتوں کا خیال ضرور کرنا چاہیئے ۔ (اول) جس کا علاج کرائیں اُس پر وشواس کریں اور دل میں یہ ٹھان لیں کہ میں اس کے علاج سے اچھا ہو جاؤں گا ۔ وشواس سب سے بڑھ کر اوشدھی ہے ۔ جیسے حکیم پر وشواس نہیں ، دوائی اس پر کوئی اثر نہیں کرتی ۔ (دوم) جب ایک حکیم یا ڈاکٹر کا علاج کر رہے ہوں تو کسی دوسرے حکیم یا ڈاکٹر سے صلاح مشورہ نہ کریں ۔ نہ اُس سے کوئی نسخہ لیں ، نہ اس کی دوائی یا کسی ہدایت پر عمل کریں ۔ جب تک معالج مشورہ نہ دے کہ اب دُوسرے کسی ڈاکٹر کا مشورہ بھی کریں ۔ اور اس صورت میں بھی پہلے ڈاکٹر یا حکیم کو ساتھ رکھیں ۔ تاکہ دونوں کے مشورہ سے علاج ہو (سوم) نہ صرف ڈاکٹر یا حکیم کی ہدایات پر عمل کریں بلکہ سب سے مقدم امر پرہیز ہے ۔ اگر مریض اپنے کھان پان میں پرہیز نہیں کرتا تو ڈاکٹروں کا علاج اس پر کوئی اثر نہیں کر سکتا ۔ ڈاکٹر جس چیز کے کھانے سے منع کرے اُسے ہرگز استعمال نہ کریں ۔ نیز جو ہدایات ڈاکٹر کرے ۔ اُس کے مطابق عمل کریں ۔

ہر ایک بیمار پُرسی کرنے والے کے ٹوٹکے اور نسخے سن کر اُن کے استعمال کرنے کی کوشش نہ کریں۔ دِل لگا کر استقلال سے ایک ڈاکٹر کے علاج پر ثابت قدم رہیں۔ مریض کو ہمیشہ تسلی دیں کہ تو جلدی راضی ہو جاوے گا۔ بیمار روگ معمولی ہے۔ مریض کے پاس کوئی خوفناک خبر یا فکر، غم کی بات نہ کریں۔ اسے خوش و خرم رکھنے کی کوشش کریں۔ اس کے گرد آدمیوں کا انبوہ نہیں ہونا چاہیئے۔ اس کا دِل بہلانے کے لئے اس کے پاس ایک آدھ آدمی کا ہونا کافی ہے۔ استریوں کا جمگھٹ اس کے پاس نہیں ہونا چاہیئے۔ اس کے کمرے کو صاف رکھیں۔ اس میں ہوا کی آمد و رفت اور روشنی کافی رہنی چاہیئے :۔

علاجوں کے مختلف طریقے

امریکہ اور جرمنی کے ڈاکٹر اب نیچرو پیتھی (قدرتی علاج) کی طرف مائل ہو رہے ہیں اور ادویات کا استعمال ترک کر رہے ہیں۔ چنانچہ آج کل حسب ذیل طریقے علاج کے مستعمل کئے جا رہے ہیں :۔

۱۔ جل چکتسا (صرف پانی کے ذریعہ تمام امراض کو دور کرنا) اس کے موجد جرمنی کے لوئی کوہنی بتائے جاتے ہیں۔ انہوں نے اس پر کئی کتابیں لکھی ہیں۔ وہ بھاپ اور مختلف قسم کے غسل سے بیماریاں دُور کرتے ہیں۔ اس طریقہ علاج کو انگریزی میں ہائیڈرو پیتھی کہتے ہیں :۔

۲۔ دوسرا طریقہ علاج دودھ سے ہے۔ اسے لیکٹو پیتھی کہتے ہیں۔ ہر ایک بیماری کو دودھ کے ذریعہ دُور کر دینا۔ کہیں دودھ کا اشنان کہیں دودھ کی مالش، کہیں دودھ کا استعمال سر و جسم پر۔ کہیں پینے کے مختلف طریقوں

سے :

۳۔ تیسرے علاج کا نام ہائڈرو پیتھی (شمسی علاج) یعنی سوریہ کی دھوپ کے ذریعہ روگوں کو دور کرنا۔ تپ دق کے مریضوں کے لئے دھوپ میں بیٹھنا اور دھوپ کے سینک دینا۔ دھوپ میں غسل کرانا وغیرہ بہت طریقے انہوں نے نکالے ہیں۔ یہ سب طریقے اہل جرمنی نے نکالے ہیں :

۴۔ الیکٹرو پیتھی (بذریعہ بجلی اور بھاپ علاج کرنا۔ جسم میں برقی رو داخل کر کے روگوں کو دور کرنا اور اندر طاقت پہنچانا :

۵۔ کرامو پیتھی (بذریعہ رنگوں کے علاج کرنا۔ مختلف قسم کے رنگ شیشیوں میں بھرنا۔ مختلف امراض میں مختلف رنگ دکھا کر روگوں کو دُور کرنا۔

۶۔ ٹیرو پیتھی (مٹی اور راکھ کے ذریعہ سب روگ دُور کرنا) مہاتما گاندھی بھی اس علاج کی سفارش کرتے ہیں۔ ہمارے کئی سادھو بھی مٹی یا راکھ کی چٹکی سے کئی بیماریاں دُور کر لیتے تھے اور اب بھی کئی اس کا استعمال کرتے ہیں :

۷۔ سائیکو پیتھی (من شکتی یا آنکھ کی طاقت) یوگ کے بل سے امراض کو دُور کرنا :

۸۔ ہربو پیتھی ۔ بوٹیوں، سبزیوں اور دنسپتی کے ذریعہ سب امراض دور کر لینا :

ان کے علاوہ ایلو پیتھی، ہومیو پیتھی اور یونانی اور آیوروید یک عام رائج ہیں۔ چرک اور سشرت ہندوؤں کے قدیمی مستند گرنتھوں میں تمام قسم کے طریق علاج کا ذکر ہے۔ یہاں تک کہ جانوروں کے فضلہ، پرندوں

کی بیٹھ، انسانی فضلہ اور موت غرضیکہ ہر ایک چیز اوشادھی کا کام دیتی ہے اور اس سے لابھ اٹھا سکتے ہیں۔ دھاتوں کے کشتے کر کے علاج کرنے کا طریق بھی ہندوستانیوں نے ہی رائج کیا تھا۔ یوگ آسنوں کے ذریعہ تمام امراض دُور کی جا سکتی ہیں۔ پنڈت ساتولیکر ستارہ نواسی یوگ سادھن سے سب امراض دُور کر لیتے ہیں ؟

غرضیکہ انسان نے علاجوں کے مختلف طریقے ایجاد کئے ہیں اور بیماریوں کے دُور کرنے کے اُپائے نکالے ہیں۔ مگر جب تک انسان قدرتی اصولوں پر نہ چلے، قانون قدرت کی پیروی نہ کرے، یہ علاج کچھ نہیں کر سکتے۔ ان سے تو عارضی فائدہ ہی منظور ہوتا ہے۔ اصل ڈاکٹر تو نیچر ہی ہے۔ اُس کی پیروی کرو۔ پھر ڈاکٹروں کی کوئی ضرورت نہیں ؟

اب میں اخیر میں اسی کتاب کا سار یعنی اُن ہدایات کو یک جا کر کے رکھ دیتا ہوں کہ جن پر عمل پیرا ہونے سے انسان صحت ور اور توانا رہ سکتا ہے۔ اور ۱۰۰ برس بلکہ اس سے بھی زیادہ طویل عمر بھوگنے کے لائق بن سکتا ہے۔

فصل ششم

ہدایات حفظِ ماتقدم یعنی صحتور اور توانا رہنے کے لئے ہدایات!

یہاں مختصر طور پر چند ہدایات درج کی جاتی ہیں جن کے اوپر عمل کرنے سے انسان تندرست رہ سکتا ہے۔ یہ ہدایات اس کتاب کا نچوڑ اور لبِ

لباب ہیں۔ ان کو غور سے پڑھیں اور ان پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کریں
گے تو ڈاکٹروں کی فیس اور خوشامد اور چرب سازی سے بچ رہیں گے اور ہمیشہ
شاد و خرم رہیں گے :-

۱- صبح سویرے اُٹھنا، سورج نکلنے سے ایک گھنٹہ پہلے اُٹھنا صحت و
عمر کو بڑھاتا ہے۔ طبیعت چُست رہتی ہے۔ عقل تیز ہوتی ہے۔ رشی لوگ اس
پر عمل کرتے آئے ہیں۔ تمام مہاتما، سادھو، ایشور بھگت ایسا کرتے آئے ہیں۔
اور تمام ڈاکٹروں کی بھی یہی رائے ہے :

۲- رات کو بہت دیر تک جاگنا مضر ہے۔ ۱۰ بجے سو جانا چاہئے۔ اور سوتے
وقت دل سے تفکرات ہٹا کر آرام کرنا مناسب ہے :

۳- بستر پر جاگ کر پڑا رہنا نہیں چاہئے۔ بلکہ بستر سے اُٹھتے ہی
انگلیوں پر لب لگا کر آنکھوں پر ملنا چاہئے۔ کانوں میں انگلیاں ڈال کر انہیں
ذرا ہلانا چاہئے۔ پانی سے دو انگلیاں بھگو کر تالو پر مل دینے سے اندر کی گندگی
نکل آتی ہے :

۴- باسی پانی اپنی ہتھیلی پر ڈال کر سات بار پان کریں جسے آچمن کرنا
بھی کہتے ہیں۔ اس سے معدہ دانت زباں صاف ہوتی ہیں۔ قبض نہیں رہتی۔
نزلہ زکام دُور ہوتا ہے۔ کئی ڈاکٹر گرم پانی پینے کی سفارش کرتے ہیں۔
گرم پانی سے قبض تو کھلتی ہے۔ مگر دوسرے فوائد میسر نہیں ہوتے۔ بہر حال
صبح پانی کا استعمال کرنا، منہ اور ناک کے ذریعہ اندر پانی پہنچانا مفید ہے۔

۵- شمال کی طرف سر کر کے نہیں سونا چاہئے۔ کروٹ کے بل سونا چاہئے
پیٹ یا پیٹھ کے بل نہ سوئیں۔ سونے سے پہلے پیشاب کر لیں۔ دانت صاف کریں
ہاتھ منہ پاؤں دھو کر سوئیں اور سر پر ٹھنڈا پانی ڈال سوئیں تو ...

خواب نہیں آتے اور نیند بھی گہری آتی ہے۔ سانس ناک سے لینا چاہیئے منہ بالکل ڈھانپ کر نہیں سونا چاہیئے۔ ناک کے سوراخ کھلے ہوا میں رہنے چاہیئیں ؛

۶۔ کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر گیلے ہاتھ منہ آنکھ اور پیٹ پر پھیر لینے سے ہاضمہ اور بصارت تیز ہوتی ہے ؛

۷۔ جسم کو سیدھا اور ڈھیلا رکھنا چاہیئے جھک کر نہ چلیں بلکہ اکڑ کر چلنا چاہیئے۔ اس سے اعضا چست رہتے ہیں۔ بڑھاپے میں کمر ٹیڑھی نہیں ہوتی منہ کھلا نہیں رکھنا چاہیئے۔

۸۔ جب کوئی چیز کھائیں، منہ صاف کر لینا چاہیئے۔ زیادہ گرم اور زیادہ سرد چیز نہ کھائیں۔ اس سے دانت خراب ہو جاتے ہیں اور جلدی گر جاتے ہیں۔ سرد چیز کھانے کے بعد گرم چیز کھانا اور گرم چیز کھانے کے بعد سرد پانی معدہ اور دانتوں کے لئے مضر ہیں ؛

۹۔ منہ دن میں دو تین بار دھونا چاہیئے۔ آنکھوں کو سرد پانی کے ٹب میں کچھ دیر کے لئے ڈبونے سے بینائی تیز ہوتی ہے اور آنکھوں کا کوئی روگ نہیں ہوتا۔ زیادہ چمکدار اور تیز روشنی کی طرف آنکھ کی ٹکٹکی لگا کر نہیں دیکھنا چاہیئے اس سے آنکھ کی روشنی کم ہو جاتی ہے۔ یک لخت روشنی سے اندھیرے میں جانا اور اندھیرے سے یک لخت روشنی میں آنا بصارت کے لئے مضر ہے ؛

۱۰۔ اشنان کرنے سے پہلے یا تو ہلکی سی ورزش کر لو یا جسم پر کھردرا کپڑا رگڑنے کے بعد اشنان کرو۔ اشنان کرتے وقت جسم پر تولیا بھگو کر اچھی طرح رگڑیں تاکہ مسام کھل جائیں۔ کبھی کبھی صابون بھی لگا کر اشنان کریں۔

اشنان کر کے ایک سوکھے کھُردرے کپڑے سے جسم کو صاف کریں :۔

۱۱۔ تیل کی مالش روزانہ دھوپ میں بیٹھ کر کرنا مفید ہے۔ اگر روز نہ ہو سکے تو کم از کم ہفتہ میں ایک بار تو مالش ضرور کرنی چاہیئے :۔

۱۲۔ دس بارہ منٹ جسم کو ننگا کر کے دھوپ میں بیٹھنا چاہیئے۔ ہر وقت جسم کو کپڑوں سے ڈھانپ رکھنا ٹھیک نہیں۔ اسے کسی وقت دھوپ اور ہوا بھی لگنے کا موقعہ دیں۔ پوشاک ڈھیلی پہننا چاہیئے۔ کپڑے کس کر پہننے سے خون کے دورہ کی حرکت مدھم پڑ جاتی ہے اور بیماریوں کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ دھوپ میں وٹامن (ڈی ۵) بکثرت ہوتی ہے۔ غریبوں کے لئے دھوپ سے وٹامن ڈی مفت میسر ہو جاتی ہے۔ دیہاتی لوگوں کے لئے دھوپ بمنزلہ دودھ گھی ہے۔ امیروں کے لئے نہیں۔ دھوپ خدا کی عطا کردہ مفت نعمت ہے۔ اس نعمت سے سب کو فائدہ اٹھانا چاہیئے۔

۱۳۔ کچھ دیر کے لئے ننگے پاؤں چلنا بھی صحت کے لئے مفید ہے۔ ہر وقت پاؤں میں جوتا رکھنا اور جراب پہنے رکھنے سے پاؤں کے خون کی گردش کم ہو جاتی ہے۔ دوسرے کا جوتا کبھی نہیں پہننا چاہیئے۔ جوتا روزانہ صاف کرنا اور رکھنا چاہیئے تاکہ اس کے اندر جراثیم پنپنے نہ پا دیں :۔

۱۴۔ گرد و غبار سے بچنا چاہیئے۔ گرد میں کئی قسم کے امراض کے جراثیم ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے ان کے چمٹ جانے اور اندر گھس جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ جسم کے ہر ایک عضو کو صاف رکھنا چاہیئے۔ پیشاب اور پاخانہ کی جگہ کو غسل کرتے وقت اچھی طرح سے صاف کر لینا چاہیئے۔

۱۵۔ ناخن کبھی نہ بڑھنے دیں۔ نہ ان میں میل رہنے پاوے۔ نہ ہی لمبے ناخنوں سے جسم کے کسی حصہ کو کھرچو۔ اس سے جراثیم اندر پہنچتے ہیں :۔

۱۶۔ گھر میں کچھ خوشبو دھوپ، عود وغیرہ جلایا کریں یا پھولوں کے گملے ہوں۔ یا پھلواڑی ہو یا کوئی اور خوشبو دار چیز رکھو تاکہ بدبو کی تلافی ہو سکے اور بُری ہوا مکان کو ملوث نہ کرے۔

۱۷۔ بُری نگاہ سے کسی کی طرف درشٹی نہ کرو۔ بُرے خیالات دل میں جاگزین ہونے سے عمر کم ہوتی ہے اور صحت پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔ بُرے خیالات، کسی کا بُرا چنتن، بُری کتب کا پڑھنا، بُری صحبت ان سب سے پرہیز ہونا چاہیئے۔

۱۸۔ اپنے پیشاب یا پاخانہ کو نہیں دیکھنا چاہیئے۔ نہ ہی سڑک، تالاب یا کنوئیں کے پاس پیشاب یا ٹٹی کرو۔ ایسا کرنے سے گندگی اس پانی میں جا ملتی ہے اور پانی کو خراب کرتی ہے۔

۱۹۔ انگڑائی لینا۔ بار بار منہ کھولنا۔ ہر وقت جھنجھلانا۔ غصہ میں بھرا رہنا ہنسی اور مذاق سے بات نہ کرنا صحت کے لئے مضر ہے۔

۲۰۔ پیشاب، پاخانہ، ٹٹی، چھینک اور ڈکار کو روکنا ٹھیک نہیں۔ روکنے سے کسی بیماری کے لاحق ہونے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔

۲۱۔ منشیات، تمباکو، سگرٹ، پان، چائے، ترشی، مرچ مصالحہ والی اشیاء سے پرہیز کرو۔ سادہ بھوجن کھائیں اور خوب چبا کر کھائیں۔ مسٹر گلیڈسٹون وزیر اعظم انگلستان کا کہنا تھا کہ چونکہ میرے ۳۲ دانت ہیں اس لئے ہر لقمہ ۳۲ بار چبا کر کھاتا ہوں۔ اگر ایسا نہ کر سکیں۔ تو کم از کم ۲۰ بار تو ضرور چبایا کریں۔

۲۲۔ ناک کی میل اتار کر کھینچنا، رومال میلا رکھنا۔ جہاں تہاں تھوک پھینک دینا یا بول و براز کر دینا وغیرہ سے پرہیز کرو۔

۲۳۔ ڈاکٹر لونارڈ صاحب (امریکہ) نے عمر کے کم ہو جانے کے دس وجوہات دی ہیں جو حسب ذیل ہیں :۔

(۱) منشی اشیاء کا استعمال (۲) زیادہ کثرت سے کھانا۔ (۳) سخت محنت کرنا (۴) صفائی جسم نہ رکھنا (۵) بوجھ لالچ غصہ کرنا (۶) اپنے پوشیدہ عضو کی صفائی کا خیال نہ کرنا (۷) کثرت مباشرت و مباشرت خلاف قدرت (۸) سگرٹ وحقہ نوشی (۹) کم خواب کرنا رات کو دیر تک سینما دیکھتے رہنا (۱۰) کھانا وقت مقررہ پر نہ کھانا ؛

۲۴۔ دن بھر میں دو چار بار ہنسنا چاہیئے۔ ہر وقت تیز طبع خشک مزاج نہیں بنے رہنا چاہیئے۔ خوش باش رہیں۔ طبیعت کو شانت رکھیں ترشرو نہ رہیں ؛

۲۵۔ ورزش کے بعد بھوجن جلد نہ کریں۔ نہ ہی جلدی اشنان کریں۔ بھوجن کے بعد ورزش کرنا ٹھیک نہیں ہے۔

۲۶۔ وقت کی پابندی یعنی ہر کام ٹھیک وقت پر کرنا صحت کے لئے ضروری ہے۔ کبھی دس بجے کبھی بارہ بجے بھوجن کرنا ٹھیک نہیں، ایک مقررہ وقت پر بھوجن، ورزش، سیر اور دیگر کام کرنے چاہئیں ؛

۲۷۔ رتو گامی ہونا چاہیئے۔ یعنی ایام حیض کے بعد استری کے پاس جانا اور وہ بھی دل میں سنتان اتپتی کا سنکلپ دھارن کر کے جانے سے صحت قائم رہتی ہے اور آیو زیادہ ہوتی ہے۔ برے خیالات اور خواہش نفسانی کا جذبہ بپا کر کے جانے سے جسمانی طاقت و صحت کمزور ہوتی ہے اور عمر بھی گھٹتی ہے ؛

۲۸۔ اپنے من کو مضبوط کرنا۔ نفس پر قادر ہونا۔ دل میں مستقل عزم مصمم

کرنا صحت کے لئے مفید ہے :۔

۲۹ جیساکہ اُوپر کہا گیا ہے دُودھ، لسّی، دہی کا استعمال کرنا صحت و درازیِ عمر کے لئے بہت مفید ہیں۔ پنجابی میں مثل مشہور ہے" سو چاچا لے اِک پیو۔ سو دارُو نے اک گھیو"۔ یعنی سَو چچا اتنے ہمدرد اور پیار کرنے والے نہیں ہوتے۔ جتنا کہ ایک باپ ہوا کرتا ہے۔ ایسے ہی ایک سَو دوائی اتنا فائدہ نہیں کرتی جتنا کہ ایک گھی کرتا ہے۔ دُوسری مثل ہے" جو کرے گھیو، نہ کرے ماں نہ پیو" یعنی جو کچھ فائدہ گھی کے استعمال کرنے سے ہے وہ فائدہ ماں باپ بھی نہیں پہنچا سکتے۔ دُودھ اور اس کے مرکبات کے ساتھ پھل میوے عمر کی درازی اور صحت کے لئے از بس مفید ہیں :۔

۳۰۔ صحت کا انحصار بہت کچھ ہمارے چال چلن پر ہے۔ جس کا چال چلن اچھا ہے وہ بیمار کبھی نہیں ہو سکتا۔ پس سب سے مقدم امر یہ ہے کہ ہم اپنے چال چلن کو ٹھیک بنائیں۔ کیونکہ انگریزی ایک کہاوت ہے کہ "اگر دھن چلا جاوے تو کچھ نہیں بگڑتا (وہ آتا ہے اور جاتا ہے) اگر صحت بگڑ جاوے تو کچھ نقصان ہوتا ہے (کیونکہ جسم کمزور ہو جانے سے ہم اپنے فرائض کو سرانجام نہیں کر سکتے) لیکن اگر چال چلن بگڑ گیا تو ہم نے سب کچھ کھو دیا پھر نہ صحت رہی نہ دولت نہ عیش نہ تیج - پھر سب سے محروم ہو گئے :۔

پس جہاں اصلی تندرستی ہے وہاں سچی راحت ہے۔ اگر اصلی تندرستی حاصل کرنی ہے تو ہمیں اپنی اندریوں کو بس میں کرنا ہوگا۔ اندریوں کو جیتنے والا پرماتما کا بھگت بن جاتا ہے اور پرماتما کی کائنات اور برکات کا وارث بن جاتا ہے۔ نہ رام راماین میں ہے نہ کرشن گیتا میں۔ بلکہ یہ اپنے چال

چلن میں ہے۔ انصاف سچائی میں ہے۔ پس انسانی زندگی کا مقصد ایشور کی پراپتی ہے۔ اور ایشور کی پراپتی بغیر جسمانی صحت کے نہیں ہوتی۔ اُپنشد میں آیا ہے کہ پرماتما کمزور آدمیوں کو بڑے وچار والوں کو پراپت نہیں ہوتا۔ چونکہ چال چلن کا سمبندھ نیک چلن کے ساتھ ایسا ہے جیسے کھانڈ کا مٹھاس کے ساتھ۔ اس لئے صحت کو قائم رکھنا ہماری زندگی کا اعلےٰ مقصد ہونا چاہیئے ؛

چند سوال وجواب

جو بچّوں کو چھوٹی عمر میں حفظ کرانے چاہئیں

١- تم یہاں کیوں پیدا ہوئے ہو؟ (جواب) دیش سیوا کرنے کے لئے ؛

٢- تمہارا تعلیم پانے کا مقصد کیا ہے؟ (ج) اپنے ملک کو ترقی دینا ؛

٣- تم اپنے ملک کو کس طرح ترقی دو گے؟ (ج) بذریعہ دستکاری و ایمانداری ؛

٤- تمہاری بڑی خواہش کیا ہے؟ (ج) اپنے وطن پر جان نثار کرنا ؛

٥- تمہارا دھرم کیا ہے؟ (ج) آزادی اور دیا ؛

٦- تمہارے دھرم کے اصول کیا ہیں؟ (ج) پرشارتھ، ایکتا اور سیوا کرنا ؛

٧ تمہارے زیور کیا ہیں؟ (ج) خود اعتمادی، خود شناسی اور اپنی عزت کرنا ؛

٨ تمہارے اوصاف کیا ہیں؟ (ج) خوش خلقی، صفائی، بےخوفی ؛

٩- تم باہر جا کر کیا کرو گے؟ (ج) اپنے ملک کا نام روشن کریں گے ؛

۱۰- تم باہر سے کیا لاؤ گے؟ (ج) نئے نمونے اور لوگوں کے اوصاف ؛
۱۱- تمہیں سب سے پیاری چیز کیا ہے؟ (ج) مادر وطن ؛
۱۲- تم اپنے ملک کو کیسے خوشحال کرو گے؟ (ج) زراعت، تجارت اور صنعت کی ترقی سے ؛
۱۳- تمہیں سب سے حقارت والی چیز کیا ہے؟ (ج) مذہبی اختلاف ؛
۱۴- تمہارے لئے سب سے بڑا پاپ کیا ہے؟ (ج) غداریٔ وطن ؛
۱۵- تمہارے جوہر کیا ہیں؟ (ج) فرض شناسی۔ پابندیٔ وقت۔ محنت کو عادت سمجھنا ؛
۱۶- تمہارے خواص کیا ہیں؟ (ج) ڈسپلن (انضباط) اطاعتِ والدین۔ پابندی وقت ؛
۱۷- تم بھارت کو کیا بناؤ گے؟ (ج) جگت گورو اور دنیا بھر کی منڈی ؛
۱۸- بھارت کی شکتی کہاں ہے (ج) اس کی ماتاؤں میں ؛
۱۹- بھارت کی سمپتی کیا ہے؟ (ج) ہم اس کے نوجوان ہیں ؛
۲۰ بھارت کس بات میں سب سے فائق ہے؟ (ج) گیان اور روحانیت میں
۲۱- تمہاری اُمنگیں کیا ہیں؟ (ج) آزادی، خوشحالی۔ فارغ البالی ؛
۲۲- تمہاری کامیابی کی چابی کیا ہے؟ (ج) وید کا گیان۔ پراچین سبھیتا اور سنسکرتی ؛
۲۳- تمہارا مقولہ (ماٹو) کیا ہونا چاہیئے؟ (ج) وردھتا، ویرتا۔ دھیرتا ؛
۲۴ تمہاری ضروریات کیا ہوں؟ (ج) آسودگی۔ آزادی۔ ملکی ترقی۔ صنعت و حرفت کو فروغ ؛

۲۵- تمہاری علمی خوبیاں کیا ہوں؟ (ج) سمانتا۔ سمپنار۔ سواسمتھ رکشا۔ سداچار:

۲۶- تمہاری بھگتی کیا ہے؟ (ج) دیش بھگتی جاتی بھگتی۔ ایشور بھگتی:

۲۷- ایشور بھگتی کیا ہے؟ (ج) سیوا، پریم۔ شردھا، تیاگ۔ پردپکار، ویراگ اور یوگ:

۲۸- تمہارا آنند کس میں ہے؟ (ج) سادہ جیون، سادہ بھوجن اور سادہ سو بھاد میں:

۲۹- تمہارے دھرم گرنتھ کیا ہیں (ج) وید اور دیگر کتب جو وید انکول ہیں۔

۳۰- تمہارا ملک دنیا میں کیوں ممتاز ہے (ج) قدرت نے اپنے قدرتی نظاروں سے سے اسے ممتاز بنایا ہے۔

۳۱- تمہارے ملک میں کتنے قسم کے اناج پیدا ہوتے ہیں (ج) تین قسم کے مگر پھر بھی ہم بھوکے رہتے ہیں۔

۳۲- تمہارے ملک کی خوشحالی کس پر منحصر ہے (ج) گئو رکشا پر۔

۳۳- گئو رکشا کیسے کر سکتے ہیں (ج) ہر گھر میں گائے رکھنے سے اور گائے کو فروخت نہ کرنے سے

۳۴- گئو رکشا سے کیا لابھ ہوگا (ج) صحت، طاقت، دولت اور زراعت کی ترقی ہوگی۔

۳۵- تم اب کس طرح زندگی کا پروگرام بناؤ گے (ج) جس سے اسودگی۔ آزادی اور صنعتی ترقی ہو۔

کتاب ہذا کی چھپوائی کا کاغذ لالہ رام لال کپور نے کنٹرول ریٹ
پر دیا جس کے لئے اس کا
شکریہ ادا کیا جاتا ہے۔

پنجاب آرٹ پریس بیرون موری گیٹ لاہور میں گیانا نند پرنٹر پبلشر چھپ کر
برائے لاجپت رائے اینڈ سنز پبلشرز شائع ہوئی